T8

OWNER'S MANUAL	P. 3
BETRIEBSANLEITUNG	S. 6
MODE D'EMPLOI	P. 10
MANUALE D'USO	P. 14
MANUAL DEL USUARIO	P. 18
HANDLEIDING	P. 22
BRUKSANVISNING	S. 26
KÄYTTÖOHJE	S. 29



TUNTURI®

THE MOTOR

www.tunturi.com

1



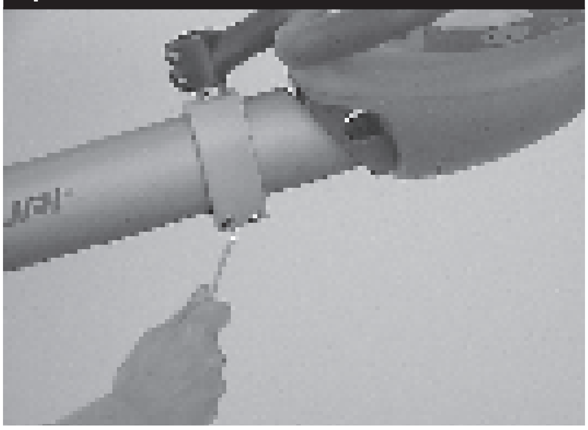
2



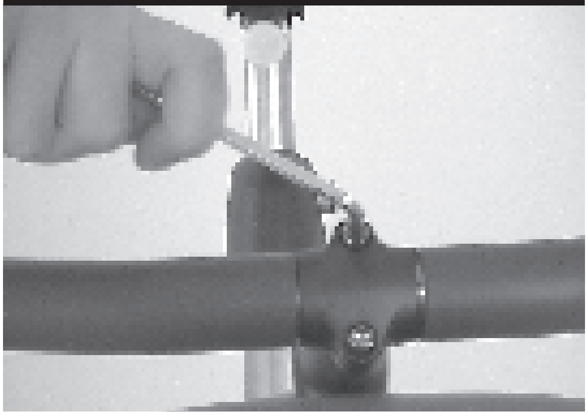
3



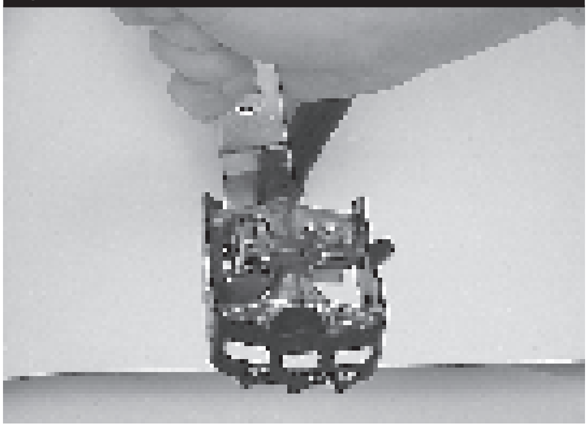
4



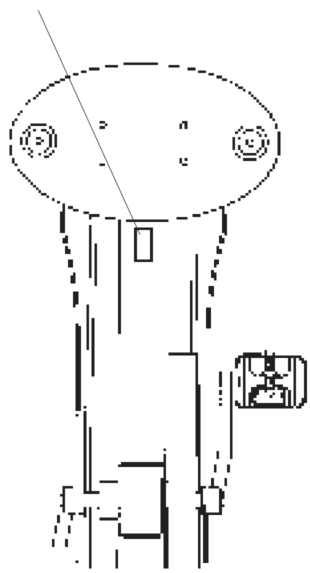
5



6



- SERIAL NUMBER • SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE • NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE • SERIENUMMER
- SERIENNUMMER • SARJANUMERO



OWNER'S MANUAL T8

INFORMATION AND WARNINGS

Please read this owner's manual through carefully before assembling, using and servicing the workout cycle! Follow the instructions described in this manual carefully.

The equipment has been designed for home and light commercial use. The Tunturi warranty applies only to faults and malfunctions in home (24 months) and light commercial use (12 months). Please note that the warranty does not cover damage due to shipping or negligence of adjustment or maintenance instructions described in this manual.

NOTE ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin each workout by warming up and end it by cooling down (slow pedalling at low resistance). Don't forget to stretch at the end of the workout.

NOTE ABOUT THE EXERCISING ENVIRONMENT

- Place the device on a firm, level surface. Place the device on a protective base.
- Make sure that the exercising environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a drafty place.
- In training, the equipment tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. The equipment can be stored in temperatures ranging between -15°C and +40°C. Air humidity in the training or storage environment must never exceed 90 %.

NOTE ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Parents or others responsible for children should note that children's natural playfulness and curiosity may lead to situations and behaviour for which the device is not designed. If children are allowed to use the device, they should be supervised and taught to use the device properly, keeping in mind the child's physical and mental development and their personality. The exercise device is not a toy.
- Before you start using the device, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Only one person may use the device at a time.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising.
- Do not use the device when the protective covers are not in place.
- Press the keys with the tip of the finger; your nails may damage the key membrane.
- Never lean on the meter.
- Do not let the meter come into contact with water. Always dry the surface of the meter, if there are any drops of sweat on it. Use a soft, absorbent cloth. Do not use solvents to clean the meter surface.
- Protect the meter from excess sunlight: it may fade the colors of the meter box and surface membrane.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given service instructions must be followed carefully.
- The device is not recommended for persons weighing over 135 kg.

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. In Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivational training partner. Whatever your training goal, we are certain this is the equipment to get you there.

SETTING UP

T8 is delivered pre-assembled. When you start using your ergometer, please take careful note of the instructions below.

The package includes the tools you will need to attach the T.I.E. user interface and to make custom adjustments. There are also cleats for cycling shoes along with instructions on their use.

The package contains a silicate bag to absorb moisture during storage and transportation. Please dispose of the bag once you have unpacked the equipment.

T.I.E. INTERFACE

Push the T.I.E. interface module carefully into place at the top of the handlebar support tube. The loose screws hanging from the metal fastening plate on the bottom of the T.I.E. module must enter the holes at the top end of the handlebar. Make sure that the module is correctly in place and tighten the fastening screws (please see the illustrations

in the T.I.E. manual). Read the T.I.E. manual carefully before you start to exercise.

POWER CORD

Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The T8 operates at either 230 V or 115 V. Plug the socket end of the power cord into the connector, just above the rear support in the centre of the frame, and the other end into the wall socket. Turn on the power from the switch above the connector.

NOTE!

- T8 must be connected to an earthed wall socket. Do not use extension wires when connecting the equipment to the power source.
- Always unplug the appliance from the wall socket and remove the cord from the appliance immediately after use.
- Make sure the power cord does not run underneath the device.

USING BICYCLE COMPONENTS

You can substitute the T8 seat, handlebar and pedals for corresponding bicycle parts to customize your ergometer still further. Please note that the Tunturi warranty does not cover these parts or their installation. Always remember to tighten the screws properly after changing and adjusting any parts!

CUSTOMISATION

NOTE! Always make sure before starting an exercise that all adjustment screws are properly tightened!

UPPER FRAME SETUP (FIGURE 1)

You can adjust T8's upper frame to the equivalent height of a bicycle you are used to.

- Turn the locking knob one turn counter-clockwise.
- Pull the locking knob outwards, so that the frame tube can be moved freely up and down.
- Once the height is right, let go of the knob and the frame tube locks into place.
- Turn the locking knob clockwise to tighten.

SEAT SETUP (FIGURES 2 AND 3)

- Adjust the seat height by loosening the seat-holder locking screw with the Allen key. Set the right height for you; the basic rule is that the arch of the foot reaches reaches the the pedal at its lowest point with the leg almost straight. Tighten the locking screw.
- To adjust the horizontal seat position forward and back, loosen the locking screw under the seat with a wrench. You can also adjust inclination from here, although it's generally best to keep the seat level. Experiment to find the training position that's best for you and tighten the locking screw.
- Change the seat for another by unscrewing the locking screw under the seat.

HANDLEBAR SETUP (FIGURES 4 AND 5)

- Loosen the handlebar bracket locking screws with the Allen key and find the right distance at which to position the handlebar. Tighten the locking screws.
- Loosen the locking screws on the front of the handlebar support and find the right angle at which to position the handlebar. Tighten the locking screws.
- Change the handlebar for another by unscrewing the front locking screws.

PEDAL REPLACEMENT (FIGURE 6)

To remove the pedals from the cranks, use a 15 mm wrench to unscrew the right pedal counter-clockwise and the left pedal clockwise. Please note that the pedals are screwed on quite tightly.

USE

Cycling is good exercise for all types of people. It strengthens your heart, lowers your blood pressure, burns up extra fat, tones and strengthens your muscles and improves the mobility of joints. It's also suitable for those who are overweight or have knee or joint injuries. The cycling motion is an efficient and pleasant way of developing your thigh and leg muscles and is excellent for warming up before other exercises. Your fitness cycle is actually an ergometer, a device which measures the intensity of your workout and makes training easier by showing your effort in watts. Training with an ergometer is an excellent choice when you want to track your progress closely.

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart-rate. First find your maximum heart-rate, i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart rate, please use the following formula as a guide:

Women: 226 - age Men: 220 - age

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart rate diminishes on average by one point per year. If you belong to a risk group, ask a doctor to measure your maximum heart rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

Beginner: 50-60 % of maximum heart rate
Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended.

Trainer: 60-70 % of maximum heart rate
Perfect for improving and maintaining fitness. You should train for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

Active trainer: 70-80 % of maximum heart rate
Exercise at this level suits only the fittest and presupposes a long history of exercising.

HOW OFTEN?
For endurance exercising, it's good to exercise at least 3 times a week, but remember for your health that once a week is better than not at all. The effects of exercising will show after just a few weeks.

HOW LONG?
If you're very unfit, start with a 20 minute workout. Once your condition improves, you can train for 30-60 minutes depending on your goal.

HOW HARD?
Set the most efficient and safest training level on the basis of your heart-rate. This is why your Tunturi equipment has an interface to measure heart- or pulse-rate. Follow the orders of a doctor or exercise professional to help set your exercise level.

The best training to improve your general fitness is properly efficient, not too heavy and not too easy. It's good to sweat while working out, but important still to be able to talk comfortably. This type of exercise is called aerobic or endurance exercise and your body produces the required energy by burning body fat with the aid of oxygen. This in turn leads to a reduction in fat tissue.

Rest is as important as exercise in a fitness programme. If you for instance exercise conscientiously for three weeks, it's good to make the following week a little lighter. Proper exercise prolongs life and helps you enjoy what you have.

TRANSPORT AND STORAGE

Please follow these instructions when carrying and moving the cycle about, because lifting it incorrectly may strain your back or risk other accidents.

NOTE! Always switch the power off and unplug the power cord before you start moving the device around!

- Stand behind the ergometer.
- Grip the seat with one hand and the handlebar with the other, and set your foot on the rear support.
- Tilt the device so that it rests on its transport wheels.
- Wheel the device to move it, on these transport wheels.
- Lower the device while holding on to the handlebar and remain behind the device all the time.

NOTE! If the ergometer is not used for a period of time, the transmission belt may become temporarily distorted. This can lead to a sensation of slightly uneven pedalling. However, after a few minutes of use the effect disappears as the belt returns to its original form.

To prevent the ergometer malfunctioning, store in a dry place with as little temperature variation as possible and protected from dust.

MAINTENANCE

The T8 requires very little maintenance. Check, however, from time-to-time that all screws and nuts are tight.

- After exercising, clean the equipment with a soft, absorbent cloth. Do not use solvents. Sweat may cause corrosion: we recommend therefore that you protect all metal surfaces outside the plastic covers with teflon or car wax.
- Never remove the equipment's protective casing.
- The electromagnetic brake forms a magnetic field that may damage the mechanism of a watch, or the magnetic identification strip on a credit or cash card, should they come into immediate contact with the magnets. Never attempt to detach or remove the electromagnetic brake!
- The electromagnetic brake is based on electromagnetic resistance; resistance level is electronically measured and shown as watt-reading on the display. Due to the measurement system, your Tunturi ergometer need not be recalibrated when assembled, serviced and used according to this Owner's Manual.

NOTE! If the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer immediately. Always give the model (T8), nature of malfunction, conditions of use and serial number of your equipment.

Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. You'll find a spare part list at the back of this guide.

DIMENSIONS

Length...............93 cm	Width ....64 cm
Height..............95 cm	Weight ....35 kg

All Tunturi models are designed to meet the electromagnetic compatibility directive (EMC) and are affixed with the CE conformity marking.

All Tunturi ergometers meet EN precision and safety standards (Class A, EN-957, parts 1 and 5).

The information presented in this guide is given as accurately as possible. The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment.

NOTE! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

We wish you many enjoyable training sessions with your new Tunturi training partner!

BETRIEBSANLEITUNG T8

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Diese Betriebsanleitung ist ein wesentlicher Bestandteil Ihrer Trainingsausrüstung. Lesen Sie dieses Handbuch daher aufmerksam durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf. Es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

Ihr neuer Heimtrainer von Tunturi wurde für das Heimtraining und die leichte kommerzielle Nutzung entwickelt. Die Garantie dieses Gerätes beträgt 24 Monate für das Heimtraining und 12 Monate für die leichte kommerzielle Nutzung. Sowohl Tunturi, als auch seine nationalen Vertretungen übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Geräteschäden, die sich bei Dauereinsatz in gewerblichen Fitnesscentern, Sportvereinen und vergleichbaren Einrichtungen ergeben. Für Schäden, die durch Missachtung der beschriebenen Einstellungs- und Wartungsanweisungen entstehen, besteht kein Garantie-Anspruch!

- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen anomalen Symptomen sollte das Training sofort abgebrochen und unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden.
- Das Trainingsgerät ist ein Sportgerät und kein Spielzeug für Kinder. Aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern können Situationen und Verhaltensweisen entstehen, für die das Trainingsgerät weder gebaut noch abgesichert ist und die eine Verantwortung seitens des Herstellers ausschließen. Wenn Sie dennoch Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deshalb deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.
- Das Gerät sollte grundsätzlich nur von einer Person benutzt werden.
- Das Gerät auf möglichst ebenen Untergrund stellen.
- Dieses Gerät ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen (Sauna, Schwimmbad) vorgesehen.
- Vor Beginn des Trainings sicherstellen, dass das

Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Zum Auf- und Absteigen am Lenker abstützen. Nicht auf das Gehäuse treten.
- Zur Benutzung des Gerätes stets angemessene Kleidung und Schuhwerk tragen.
- Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist. Vermeiden Sie – wegen Erkältungsgefahr – Zugluft.
- Nie die Hände in die Nähe von beweglichen Teilen bringen.
- Zur Vermeidung von Muskelkater Auf- und Abwärmtraining nicht vergessen.
- Keine anderen als die in dieser Montage- und Betriebsanleitung beschriebenen Wartungsmaßnahmen und Einstellungen vornehmen. Die angegebenen Wartungsanweisungen sind einzuhalten.
- Die Magnetbremse erzeugt ein Magnetfeld, das bei direktem Kontakt zu Schäden beispielsweise an der Mechanik von Armbanduhren oder am Magnetstreifen von Kredit- oder Bankkarten führen kann.
- Beim Training muss die Umgebungstemperatur zwischen +10°C und +25°C liegen. Zur Aufbewahrung kann das Gerät bei Temperaturen zwischen -15°C und +30°C gelagert werden. Die Luftfeuchtigkeit darf nie 90 % überschreiten.
- Bedienen Sie die Tasten mit der Fingerkuppe. Der Fingernagel kann die Membrane der Tasten beschädigen.
- Sorgen Sie dafür, dass das Interface nicht mit Wasser in Berührung kommt. Trocknen Sie die Oberfläche des Interfaces stets sorgfältig ab, wenn sich Wasser- oder Schweisstropfen darauf befinden. Benutzen Sie hierzu ein weiches und saugfähiges Tuch. Verwenden Sie auf keinen Fall ein Lösungsmittel zur Säuberung des Interfaces.
- Schützen Sie das Interface vor direkter Sonneneinstrahlung, da hierdurch das Gehäuse und die Farben der Anzeige verblassen können.
- Das Gerät darf nicht von Personen mit einem Körpergewicht von mehr als 135 kg benutzt werden.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER TUNTURI TRAININGSWELT

Ihre Wahl zeigt, dass Sie wirklich in Ihr Wohlbefinden und Ihre Kondition investieren wollen, und auch, dass Sie echten Wert auf hohe Qualität und gutes Aussehen legen. Mit Tunturi Fitnessgeräten haben Sie sich für qualitativ hochwertige, sichere und motivierende Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie sich auch immer gesteckt haben, wir sind sicher, mit diesem Equipment werden Sie es erreichen.

MONTAGE

Das T8 wird weitgehendst fertig montiert geliefert. Bevor Sie jedoch Ihr Fitnessgerät in Betrieb nehmen, lesen Sie bitte die untenstehenden Benutzungshinweise.

Die Verpackung des T8 enthält sämtliche Werkzeuge, mit denen Sie sowohl das T.I.E.-Display befestigen als auch sämtliche Einstellungen vornehmen können. Ebenfalls beigefügt sind spezielle Rasten für Fahrradschuhe und eine entsprechende Bedienungsanleitung.

Der Silikatbeutel in der Verpackung verhindert die Feuchtigkeitsbildung während des Transportes und der Lagerung. Er wird nach dem Aus-packen des Trainingsgerätes nicht mehr benötigt.

T.I.E. COCKPIT

Schieben Sie das T.I.E. Cockpit vorsichtig an seinen Platz oben auf dem Lenkerrohr. Die lockeren Schrauben, die unten in der metallenen Befestigungsplatte stecken, müssen in die Löcher am oberen Ende des Lenkers geführt werden. Vergewissern Sie sich, dass das T.I.E. Modul korrekt plaziert ist und ziehen Sie die Befestigungsschrauben an (beachten Sie dazu die Abbildungen im T.I.E.-Handbuch). Lesen Sie das T.I.E.-Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

NETZKABEL

Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschliessen, stellen Sie sicher, dass die Voltzahl Ihres Stromnetzes mit der auf dem Typenschild überein-stimmt. Das T8 arbeitet entweder mit 230 V oder mit 115 V. Verbinden Sie den einen Stecker mit der Buchse, die sich über dem hinteren Fussrohr in der Mitte des Rahmens befindet, und den Netzstecker mit der Wandsteckdose. Schalten Sie das Gerät mit dem Schalter oberhalb der Steckerbuchse ein.

BITTE BEACHTEN SIE

- Das Gerät darf nur an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Verlängerungsschnur, um das Gerät mit einer Steckdose zu verbinden.
- Nach Beendigung Ihres Trainings trennen Sie das Gerät bitte immer vom Netz.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät nicht auf dem Netzkabel steht.

BENUTZUNG DER FAHRRADKOMPONENTEN

Selbstverständlich können Sie Ihr T8-Ergometer mit eigenen Fahrradkomponenten aufrüsten, um es besser Ihren persönlichen Bedürfnissen anzupassen

(vgl. Einstellungen). Beachten Sie jedoch, dass die Tunturi-Garantie nicht für diese Teile oder deren Montage gilt. Denken Sie immer daran, nach dem Wechsel und der Einstellung von Teilen die Befestigungsschrauben fest anzuziehen!

EINSTELLUNGEN IHRES FITNESSGERÄTES

ACHTUNG: Vor jedem Training müssen sämtliche Schrauben fest angezogen sein!

EINSTELLEN DES OBEREN RAHMENROHRES (ABB. 1)

Sie können das obere Rahmenrohr des T8 auf die entsprechende Rahmenhöhe Ihres Fahrrades einstellen.

- Drehen Sie den Schliesshebel eine Drehung entgegen dem Uhrzeigersinn.
- Ziehen Sie den Schliesshebel so heraus, dass das obere Rahmenrohr sich frei nach unten und nach oben bewegen läßt.
- Lassen Sie den Hebel los, wenn die richtige Höhe des oberen Rahmenrohres eingestellt ist. Das Rahmenrohr rastet ein.
- Ziehen Sie den Schliesshebel im Uhrzeigersinn fest.

EINSTELLEN DES SATTELS (ABB. 2, 3)

- Zum Einstellen der Sattelhöhe lösen Sie die Feststellschraube des Sattelrohres. Stellen Sie den Sattel auf die passende Höhe ein. Grundsätzlich gilt hier: Sie haben die richtige Sitzhöhe eingestellt, wenn Ihre Fußsohle das Pedal berührt und das Bein dabei durchgestreckt ist. Das Pedal befindet sich dann auf seinem tiefsten Punkt. Ziehen Sie dann die Befestigungsschrauben fest an.
- Zum Einstellen der horizontalen Sattelposition nach vorn oder hinten lösen Sie die Schraube unter dem Sattel. Dabei können Sie auch die Neigung des Sattels einstellen; die Grundeinstellung ist jedoch die waagerechte Position. Durch Probieren finden Sie die geeignete Trainingsposition. Ziehen Sie dann die Schraube fest an.
- Zum Austauschen des Sattels lösen Sie die Feststellschraube unter dem Sattel.

EINSTELLEN DES LENKERROHRES (ABB. 4,5)

- Lösen Sie Schrauben der Lenkerrohr-Halterung und verändern Sie die Entfernung des Lenkerrohres vom Sattel bis Ihre Sitzposition angenehm ist. Ziehen Sie dann die Schrauben fest an.
- : Lösen Sie die Befestigungsschrauben auf der Vorderseite des Lenkerrohres und wählen Sie eine für Sie bequeme Position. Ziehen Sie dann die Schrauben fest an.
- Zum Austauschen des Lenkerrohres lösen Sie die Befestigungsschrauben auf dessenVorderseite.

AUSTAUSCHEN DES PEDALS (ABB. 6)

Mit einem 15-mm-Schlüssel wird das rechte Pedal entgegen dem Uhrzeigersinn und das linke Pedal im Uhrzeigersinn von der Tretkurbel gelöst. Beachten Sie bitte, dass die Pedale sehr fest angezogen sein müssen!

BETRIEB

Radfahren ist eine Form des körperlichen Trainings, die für jeden gut geeignet ist. Es stärkt das Herz, senkt den Blutdruck, verbrennt überschüssiges Fett, stärkt und festigt die Beinmuskulatur, strafft das Gewebe und verbessert die Beweglichkeit der Gelenke. Radfahren eignet sich auch für Personen, die übergewichtig sind und/oder unter Gelenk- oder Knieschäden leiden. Der effiziente und angenehme Bewegungsablauf stärkt die gesamte Beinmuskulatur. Radfahren eignet sich auch besonders zum Aufwärmen vor anderen sportlichen Betätigungen. Ihr Fitness-Fahrrad ist eigentlich ein Ergometer, ein Gerät, das die Intensität Ihrer Übung misst und die Überwachung erleichtert, indem Ihre Trainingsleistung in Watt angezeigt wird. Das Training mit einem Ergometer ist eine exzellente Wahl, wenn Sie die Entwicklung Ihrer körperlichen Verfassung genau verfolgen möchten.

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erhalten Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz, also diejenige Frequenz, die selbst bei weiter zunehmender Belastung nicht mehr steigt. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz nicht kennen, orientieren Sie sich an der nachfolgenden Formel:

Frauen: 226 - Alter, Männer: 220 - Alter

Das sind Durchschnittswerte, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer Risikogruppe zählen, bitten Sie einen Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche defi niert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

Anfänger:
50-60 % der maximalen Herzfrequenz
Dieser Bereich ist für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet, sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen.

Fortgeschrittene:
60-70 % der maximalen Herzfrequenz
Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche von jeweils mindestens 30 Minuten Dauer. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufi ger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

Aktive Sportler:
70-80 % der maximalen Herzfrequenz
Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

WIE OFT?

Ausdauertraining sollten Sie wenigstens dreimal pro Woche absolvieren. Aber: auch einmal pro Woche ist besser als keinmal. Die Auswirkungen des Trainings zeigen sich bereits nach wenigen Wochen.

WIE LANGE?

Wenn Sie keine gute Kondition haben, beginnen Sie mit 20minütigen Trainingseinheiten. Sobald sich Ihre Kondition verbessert, können Sie je nach Ihren Zielen 30-60 Minuten trainieren.

WIE INTENSIV?

Wählen Sie das effizienteste und sicherste Trainingsniveau, basierend auf Ihrer Herzfrequenz. Deshalb verfügen Ihre Tunturi-Trainingsgeräte über Messinstrumente für die Herz- oder Pulsfrequenz. Befolgen Sie die Anweisungen eines Arztes oder Trainingsexperten. Sie helfen Ihnen dabei, das für Sie richtige Trainingsniveau zu ermitteln.

Am besten steigern Sie Ihre allgemeine Fitness durch ein Training mit mässiger Leistung - nicht zu stark und nicht zu schwach. Das Schwitzen während der Übungen tut gut, aber auf jeden Fall sollten Sie dabei bequem sprechen können. Diese Art von Training nennt man aerobes oder Ausdauertraining. Dabei bezieht Ihr Körper die benötigte Energie, indem er mit Unterstützung von Sauerstoff Körperfett verbrennt. Das wiederum führt zu einer Reduzierung des Fettgewebes.

Pausen sind so wichtig wie die Übungen eines Fitnessprogrammes. Wenn Sie beispielsweise drei Wochen lang gewissenhaft trainiert haben, sollten Sie in der nachfolgenden vierten Woche ein wenig kürzer treten. Richtiges Training erhöht die Lebenserwartung und lässt Sie das geniessen, was Sie erreicht haben.

TRANSPORT UND LAGERUNG

Bitte befolgen Sie diese Hinweise, wenn Sie das Ergometer tragen oder bewegen, denn falsches Anheben kann zu Rückenverletzungen oder Zerrungen führen.

BITTE BEACHTEN SIE: Schalten Sie das Gerät immer aus und ziehen Sie immer erst den Netzstecker aus der Wandsteckdose, bevor Sie das Gerät an einen anderen Platz stellen!

- Stellen Sie sich hinter das Gerät.
- Greifen Sie mit einer Hand den Sitz, mit der anderen Hand den Lenker und setzen Sie Ihren Fuss auf das hintere Fussrohr.
- Ziehen Sie nun das Gerät gegen sich, so dass es auf seinen Transportrollen steht.
- Bewegen Sie das Gerät auf den Transportrollen.
- Senken Sie das Gerät ab, indem Sie den Lenker weiterhin festhalten, und bleiben Sie dabei immer hinter dem Gerät.

BITTE BEACHTEN SIE: Wenn das Ergometer eine Zeit lang nicht benutzt wurde, kann der Antriebsriemen vorübergehend deformiert sein. Das kann zu einem leichten, unruhigen Treten der Pedale führen. Aber schon nach wenigen Trainingsminuten gelangt der Riemen wieder in seine normale Form und der Effekt verschwindet vollständig.

Lagern Sie das Gerät an einem trockenen, staubfreien Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.

WARTUNG

Das T8 braucht nur sehr wenig Wartung. Prüfen Sie dennoch von Zeit zu Zeit, dass alle Schrauben und Muttern fest sitzen.

- Bitte trocknen Sie nach jedem Training alle Teile des Gerätes mit einem weichen, saugfähigen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Da Schweiss Korrosion verursachen kann, empfehlen wir, dass Sie alle Metalloberflächen, die mit Schweiss in Berührung kommen können, mit einem Teflon- oder Autowachs zu schützen.
- Entfernen Sie niemals die Schutzverkleidung des Gerätes.
- Die elektromagnetische Bremse erzeugt ein Magnetfeld. Dadurch können Uhrwerke oder Magnetstreifen auf Kreditkarten beschädigt werden, wenn Sie in direkten Kontakt mit den Magneten kommen. Versuchen Sie niemals, die elektromagnetische Bremse zu lösen oder zu entfernen!
- Die elektromagnetische Bremse basiert sich auf elektro- magnetischem Widerstand; Widerstandsniveau wird fortlaufend elektronisch gemessen und als Watt im Cockpit angezeigt. Folglich braucht Ihr Tunturi Ergometer nicht

nachgeeicht werden.

BITTE BEACHTEN SIE: Wenn das Trainingsgerät während des Gebrauchs nicht einwandfrei funktioniert, wenden Sie sich bitte umgehend an die für Sie zuständige nationale Tunturi-Vertretung. Nennen Sie ihr dann die Typenbezeichnung (T8) und die Seriennummer Ihres Gerätes.

Trotz ständiger Qualitätskontrollen können bei Ihrem Gerät durch einzelne Komponenten Defekte oder Fehlfunktionen auftreten. In den meisten Fällen muss nicht das ganze Gerät zur Reparatur. In der Regel reicht es, das defekte Teil zu ersetzen. Eine Ersatzteilliste finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuches.

ABMESSUNGEN

Länge ....93 cm	Breite................64 cm
Höhe.................95 cm	Gewicht ....35 kg

Alle Tunturi Geräte wurden nach den Richtlinien der EU für elektromagnetische Einheitlichkeit (EMC) gestaltet und tragen das CE Konformitäts-Zeichen. Alle Tunturi Ergometer erfüllen die EN-Präzisions- und Sicherheitsstandards (Class A, EN-957, Teil 1 und 5).

Die in diesem Handbuch enthaltenen Informationen sind so präzise wie möglich. Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden.

BITTE BEACHTEN! Die in diesem Handbuch gegebenen Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Ltd vorgenommen, darf das Gerät nicht mehr benutzt werden.

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

MODE D'EMPLOI T8

CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

Avant de procéder à l'assemblage, l'utilisation ou l'entretien de l'appareil, lisez attentivement ce mode d'emploi et suivez toujours les conseils qui y figurent.

Cet appareil peut être utilisé à la maison et à l'usage light commercial. La garantie de la societe Tunturi Ltd ne couvre que les defauts ou imperfections s'etant manifestes pendant l'utilisation à la maison (24 mois) ou à l'usage light commercial (12 mois). Veuillez noter que la garantie ne couvre pas les dommages causes par un manque de precaution quant aux instructions de montage et d'entretien decrites dans ce mode d'emploi.

A PROPOS DE VOTRE SANTE

- Consultez votre médecin avant de commencer vos exercices.
- Si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement, interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement (pédalage lent avec une résistance faible). N'oubliez pas non plus d'effectuer des mouvements d'étirement pour terminer votre session.

A PROPOS DU LOCAL

- Placez l'appareil sur une surface aussi plane que possible.
- Assurez-vous d'une ventilation suffisante de l'endroit dans lequel vous vous entraînez. Evitez toutefois les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION DE L'EQUIPEMENT

- Prenez toujours en compte le fait que les enfants peuvent vouloir à tout moment utiliser l'appareil à des fins tout à fait autres que celles normalement prévues. Si vous décidez de laisser un enfant utiliser l'appareil, prenez toujours en considération l'état de son développement physique et mental ainsi que son caractère. Donnez à l'enfant tous les conseils nécessaires pour une bonne utilisation de l'appareil et ne le laissez jamais seul. L'appareil ne doit en aucun cas être utilisé comme un jouet.

- Commencez toujours par vérifier que l'appareil est en parfait état de marche. N'utilisez jamais un appareil défectueux.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Pour éviter tout dégât, il est recommandé de prévoir une protection adéquate sous l'appareil.
- Ne montez jamais à deux ou à plusieurs sur l'appareil.
- Prenez toujours appui avec vos mains sur le guidon en montant sur l'appareil ou en en descendant.
- Portez des vêtements et chaussures appropriés.
- N'utilisez jamais l'appareil sans les protections en place.
- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés.
- L'appareil n'est pas recommandé pour les personnes pesant plus de 135 kg.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI!

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition ; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement sportif Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira.

INSTALLATION

L'ergomètre T8 est livré monté. Veuillez cependant lire attentivement les instructions ci-dessous à la mise en service de votre ergomètre.

L'emballage renferme un sachet de silicate destiné à absorber l'humidité pendant le transport et le stockage. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil.

Le colis T8 comprend les outils nécessaires à l'installation de l'interface T.I.E. ainsi qu'aux divers réglages. Il contient aussi les taquets pour chaussures cyclistes et leur mode d'emploi.

INTERFACE T.I.E.

Installez le module de l'interface T.I.E. en le poussant avec précaution à sa place, sur le haut du tube de support du guidon. Les vis desserrées qui se trouvent sur la plaque de fixation sur la partie inférieure du module interface doivent entrer dans les trous situés sur le haut du guidon Assurez-vous que le module est correctement installé et serrez les vis de fixation (veuillez vous référer aux illustrations du manuel de l'interface T.I.E.). Veuillez lire attentivement le manuel de l'interface T.I.E. avant de commencer l'entraînement.

CORDON D'ALIMENTATION

Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le T8 fonctionne soit en 230 V soit en 115 V. Branchez la prise femelle du cordon d'alimentation dans le connecteur, juste au-dessus du support arrière, au milieu du châssis et l'autre bout du cordon à une prise secteur. Mettez l'appareil sous tension à partir du commutateur se trouvant au-dessus du connecteur.

ATTENTION !

- L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation.
- Déconnectez toujours le cordon d'alimentation de la prise secteur et de l'appareil après chaque séance d'entraînement.
- Assurez-vous que le cordon ne passe pas par-dessous l'appareil.

CHOIX DES PIECES DE VELO

Vous pouvez remplacer la selle, le guidon et les pédales du T8 par les pièces correspondantes de bicyclette et adapter ainsi votre ergomètre à vos besoins. Veuillez noter, toutefois, que la garantie Tunturi ne couvre pas ces pièces ni leur installation. N'oubliez pas, après de remplacement ou le réglage d'une pièce, de toujours resserrer les vis soigneusement.

PERSONNALISATION

ATTENTION : Avant de commencer un exercice, vérifiez toujours que toutes les vis de réglages sont correctement serrées !

REGLAGE DU CADRE (FIG. 1)

Vous pouvez régler le cadre du T8 à la hauteur correspondante de votre bicyclette habituelle.

- Dévissez d'un tour le bouton de verrouillage, en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Tirez ensuite le bouton de verrouillage vers l'extérieur de façon à ce que le cadre puisse être librement déplacé vers le haut et vers le bas.
- Quand le cadre est à la hauteur souhaitée, relâchez le bouton : le cadre se bloque en place.
- Serrez le bouton de verrouillage en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.

REGLAGE DE LA SELLE (FIG. 2 ET 3)

- Pour régler la hauteur de la selle, desserrez la vis à six pans creux du blocage du tube de selle. Réglez la selle à la hauteur adéquate ; en règle générale,

la voûte plantaire doit toucher la pédale, au plus bas de sa course, quand la jambe est pratiquement tendue. Resserrez la vis de blocage.

- Pour effectuer le réglage longitudinal de la selle, vers l'avant ou vers l'arrière, desserrez, à l'aide d'une clé plate, la vis de fixation située sous la selle. Vous pouvez aussi régler l'inclinaison de la selle, avec cette même vis, bien qu'il soit généralement préférable de garder la selle en position horizontale. Faites des essais pour trouver la position d'entraînement qui vous convient et resserrez la vis de fixation.
- Pour remplacer la selle par une autre, dévissez la vis de fixation, sous le siège.

REGLAGE DU GUIDON (FIG. 4 ET 5)

- Desserrez les vis à six pans creux de blocage du support de guidon et réglez celui-ci à la distance adéquate pour le positionnement du guidon. Resserrez les vis de blocage.
- Desserrez les vis de fixation du guidon et réglez celui-ci à l'angle adéquat. Resserrez les vis de fixation.
- Pour remplacer le guidon par un autre, dévissez les vis de fixation du guidon.

REMPLACEMENT DES PEDALES (FIG. 6)

Pour désassembler les pédales des manivelles, utilisez une clé de 15 mm et dévissez la pédale droite en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la pédale gauche en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Attention, les pédales sont assez serrées!

UTILISATION

Le cyclisme est un excellent exercice pour tout le monde. Cette activité fortifie le cœur, fait descendre la tension, brûle les graisses superflues, développe la tonicité, renforce les muscles des membres inférieurs et améliore la mobilité des articulations. Le cyclisme convient aussi aux personnes ayant de l'embonpoint, des problèmes de genou ou d'articulations. C'est un moyen efficace et agréable de développer les muscles du mollet et de la cuisse ainsi qu'une excellente forme d'échauffement pour d'autres performances. Votre vélo d'appartement est, en fait, un ergomètre, appareil qui mesure la puissance développée et facilite votre entraînement en vous indiquant votre effort, en watt. S'entraîner avec un ergomètre est un choix excellent si vous désirez suivre de près l'évolution de votre condition physique.

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives:

Femme : 226 - âge Homme : 220 - âge

Notez bien que ce sont là des valeurs moyennes et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum perd en moyenne une pulsation par an. Si vous faites partie d'un groupe «à risque», consultez toujours votre médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

Débutant : 50-60 % du pouls maximum
Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine.

Entraînement : 60-70 % du pouls maximum
Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Entraînez-vous au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, on peut augmenter soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

Entraînement actif : 70-80 % du pouls maximum
L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

QUELLE FRÉQUENCE ?

Pour un exercice d'endurance, il est recommandé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, mais pensez que pour votre santé, une fois par semaine, c'est déjà mieux que rien. Les effets sont visibles après quelques semaines seulement.

QUELLE DURÉE ?

Si votre condition physique n'est pas bonne, commencez par des séances d'entraînement de 20 minutes. Votre condition physique s'améliorant, prolongez la durée de l'entraînement à 30-60 minutes, selon votre objectif.

QUELLE INTENSITÉ ?

Pour définir le niveau d'entraînement le plus efficace, mais aussi le plus sûr, le meilleur moyen est de prendre votre pouls. C'est pourquoi votre équipement Tunturi est équipé d'une interface permettant la mesure du rythme cardiaque ou du pouls. Suivez les recommandations de votre médecin ou les conseils des professionnels du sport pour vous fixer un niveau d'entraînement adéquat.

Le meilleur entraînement pour l'amélioration de votre condition physique générale est un entraînement sainement efficace, ni trop dur, ni

trop facile. S'il est bon de transpirer pendant l'exercice, il faut cependant rester capable de parler. Ce genre d'exercice est appelé aérobic ou exercice d'endurance ; votre corps produit l'énergie requise en brûlant ses graisses à l'aide de l'oxygène, réduisant ainsi le tissu adipeux.

Dans un programme de remise en forme, le repos est aussi important que l'exercice. Si vous vous entraînez consciencieusement pendant trois semaines, optez pour une cadence plus douce la semaine suivante. Un entraînement bien pratiqué prolonge la vie et vous aide à mieux profiter des années que vous avez.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Veuillez suivre ces instructions pour déplacer ou transporter votre vélo d'appartement : en le levant d'une façon incorrecte, vous risquez un accident ou un problème de dos.

ATTENTION ! Coupez toujours l'alimentation de votre appareil et débranchez le cordon secteur avant de déplacer votre appareil sportif !

- Tenez-vous derrière le vélo.
- Attrapez la selle d'une main et le guidon de l'autre puis mettez un pied sur le support arrière.
- Basculez l'appareil pour qu'il repose sur ses roulettes de transport.
- Déplacez votre vélo en le faisant rouler sur ses roulettes de transport.
- Reposez le vélo, en restant toujours derrière, tout en maintenant le guidon.

ATTENTION ! Si le vélo d'appartement reste longtemps inutilisé, la courroie de transmission peut se déformer temporairement et provoquer une sensation d'irrégularité dans le pédalage. Cependant, après quelques minutes d'utilisation, cet effet disparaît, la courroie reprenant sa forme initiale.

Pour éviter les problèmes de fonctionnement du vélo, rangez-le dans un endroit sec où la température varie le moins possible et protégez-le de la poussière.

MAINTENANCE

Le T8 ne necessite qu'un minimum de maintenance. Vérifiez, de temps en temps, que tous les écrous et vis sont serrés.

- Après s'être exercé, séchez toujours l'appareil avec un tissu mou et absorbant. N'utilisez pas de détergent. La sueur cause la corrosion: nous recommandons donc que vous protégez toutes les surfaces de métal en dehors des couvertures en plastique avec du teflon ou de la cire de voiture.
- N'enlevez jamais les capots protecteurs de l'appareil.
- Le frein électromagnétique forme un champ magnétique très puissant capable d'endommager le mécanisme d'une montre ou la bande magnétique des cartes bancaires ou de crédit, si ceux-ci entrent en contact immédiat avec les aimants. Ne tentez jamais de détacher ou d'enlever le frein électromagnétique!
- Le frein électromagnétique est basé sur la résistance électromagnétique; le niveau de résistance est électroniquement mésuré et indiqué en watt sur l'affichage. Par conséquent votre ergomètre Tunturi n'a pas besoin d'être recalibré une fois assemblé, entretenu et utilisé selon ce guide d'exercice.

ATTENTION ! En cas de mauvais fonctionnement de l'équipement, contactez immédiatement votre distributeur. Indiquez toujours le modèle (T8) et le numéro de série de l'appareil.

Malgré un contrôle continu de la qualité, des défauts ou des pannes peuvent survenir du fait des composants individuels. Dans la plupart des cas, il est inutile d'envoyer tout l'appareil en réparation, il suffit de changer la pièce défectueuse. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce guide.

DIMENSIONS

Longueur ....93 cm	Largeur.............64 cm
Hauteur ....95 cm	Poids ....35 kg

Tous les modèles Tunturi sont conçus pour répondre aux directives de compatibilité électromagnétique (EMC) et porte la marque de conformité CE. Tous les ergomètres Tunturi répondent aux normes de sécurité et de précision EN (Classe A, EN-957, paragraphe 1 et 5).

Les informations présentées dans ce guide sont données avec la plus grande précision possible. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement.

ATTENTION ! Suivez très scrupuleusement les instructions pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. S'il est procédé sur l'appareil à des mesures autres que celles conseillées et expressément approuvées par Tunturi Ltd, celui-ci ne doit pas être utilisé !

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre nouveau partenaire d'entraînement Tunturi !

MANUALE D'USO T8

AVVERTENZE

Leggete attentamente questo manuale prima del montaggio, dell'uso e della manutenzione!

Questo attrezzo é concepito per uso domestico e uso light commercial, per il quale vale la garanzia; per uso domestico 24 mesi e per uso light commercial 12 mesi. La garanzia non copre danni derivati da negligenze derivate nelle regolazioni o nelle manutenzioni descritte i questo manuale!

AVVERTENZE SULLA VOSTRA SALUTE

● Prima di iniziare l'allenamento consultate un medico per controllare la vostra condizione fisica.
● Se avvertite disturbi, nausea o altri sintomi anormali durante l'esercizio, smettate immediatamente e consultate un medico.
● Onde evitare dolori muscolari, fate alcuni esercizi di stiramento prima dell'allenamento.

AVVERTENZE SULL'AMBIENTE

● Posizionare l'attrezzo su una superficie la più piana possibile. A seguito di un uso particolarmente intenso e prolungato, dall'attrezzo potrebbe fuoriuscire polvere, olio etc. Per evitare danni consigliamo di collocare l'attrezzo su una superficie protettiva.
● Assicuratevi che l'ambiente dove vi allenate abbia ventilazione adeguata e non sia umido.
● Consigliamo di conservare l'attrezzo, quando in uso, a temperatura ambiente da +10 a +35°C. L'attrezzo può essere immagazzinato da -15 a + 40°C. Il tasso d'umidità non deve mai superare il 90 %.

AVVERTENZE SULL'USO DELL'ATTREZZO

● E' responsabilità dei genitori o di chi altro fa le veci dei bambini perchè, a cause del loro naturale istinto al gioco e dalla loro curiosità, i bambini stessi si possono mettere in situazioni di pericolo per le quali l'attrezzo non è concepito. Se si permette ai bambini di usare l'attrezzo, si deve sempre tenere conto del loro sviluppo fisico e mentale e del loro temperamento. Devono essere istruiti al corretto uso dell'attrezzo e controllati. Questo attrezzo non è un giocattolo.
● Prima dell'uso assicuratevi che l'attrezzo funzioni correttamente. Non usate un attrezzo difettoso.
● L'attrezzo può essere usato da una persona sola alla volta.
● Impugnate il manubrio per salire o scendere dall'attrezzo.
● Indossate abbigliamento appropriato durante l'allenamento.
● Non usare la bici se le coperture plastiche sono aperte.
● Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte da questo manuale. Seguitene attentamente le istruzioni ivi contenute.
● Premi i tasti con il polpastrello: le unghie possono danneggiare la membrana del display.
● Evita che l'interfaccia venga a contatto con l'acqua. La superficie dell'interfaccia, se bagnata dal sudore, deve sempre essere asciugata. Usa un panno morbido e assorbente. Non usare solventi.
● Proteggi l'interfaccia dell'utente dalla eccessiva luce del sole, che può far sbiadire i colori della custodia e del display.
● L'uso dell'attrezzo non è consigliato a persone che pesano oltre i 135 kg.

SEI IL BENVENUTO NEL MONDO

DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

La tua scelta dimostra che hai veramente intenzione di dedicarti al benessere delle tue condizioni; è anche una dimostrazione della grande stima che tu hai per prodotti di stile e di alta qualità. Scegliendo un'attrezzatura Tunturi per il tuo fitness, hai scelto anche un compagno di training di ottima qualità, che non ti fa correre inutili rischi e che ti stimola a far sempre di più e sempre meglio. Qualunque sia l'intento finale del tuo training, siamo sicuri che questa è l'attrezzatura adatta per fartelo conseguire.

MONTAGGIO

T8 viene consegnato già premontato. Quando ti accingi ad usare il tuo ergometro, presta comunque molta attenzione ai consigli che ora ti daremo.

Il pacco con T8 contiene gli attrezzi necessari per fissare l'interfaccia T.I.E. e per eseguire i vari adattamenti. Ci sono anche biette per scarpe da ciclismo, con relative istruzioni d'uso.

Dentro l'imballaggio si trova una busta contenente silicone, che ha la funzione di assorbire l'umidità durante il periodo di trasporto e di immagazzinamento. Tale busta va gettata via, a disimballaggio avvenuto.

INTERFACCIA T.I.E.

Spingi con attenzione il modulo interfaccia T.I.E. entro l'alloggio apposito, che si trova sulla parte superiore del tubo di sostegno del manubrio. Le viti allentate, fuoriuscenti dalla lamina di chiusura, situata sul fondo del modulo T.I.E., devono entrare in corrispondenza dei fori situati sulla parte superiore del manubrio. Dopo esserti assicurato che il modulo sia in posizione corretta, stringi le viti per il fissaggio (guarda le illustrazioni contenute

nel manuale T.I.E.). Leggi attentamente il manuale T.I.E., prima di incominciare a far allenamento.

CAVO PER LA CORRENTE

Prima di collegare il dispositivo a una presa di corrente, assicurati che il voltaggio in uso sia quello indicato sulla piastrina di specificazione dell'attrezzo in questione. La T8 lavora a 230 V oppure a 115 V. Inserisci l'estremità a manicotto del cavo elettrico entro il morsetto che si trova sul telaio, immediatamente al di sopra della base di appoggio posteriore. L'altra estremità del cavo, inseriscila entro una presa di corrente a muro. Attacca la corrente, tramite l'interruttore situato sul telaio, sopra il morsetto.

AVVERTENZA!

- T8 deve essere collegato a corrente con presa di terra. Non fare uso di prolunghe, quando colleghi l'attrezzo ad una presa di corrente.
- Alla fine dell'allenamento, scollegare il cavetto di alimentazione dalla presa di corrente.
- Assicurati che il cavo elettrico non venga a trovarsi al di sotto dell'attrezzo.

USO DI COMPONENTI
DA VERA BICICLETTA

Puoi sostituire sella, manubrio e pedali di T8 con parti corrispondenti di una vera bicicletta, in modo da conseguire un adattamento ancor migliore al tuo ergometro. Nota bene, che la garanzia Tunturi non copre tali parti o la loro installazione. Ricordati sempre di stringere bene le viti, dopo aver cambiato e posizionato qualunque parte!

ADATTAMENTO

ATTENZIONE! Assicurati sempre, prima di iniziare un esercizio, che tutte le viti di regolazione siano fissate a dovere!

POSIZIONAMENTO TELAIO SUPERIORE

(FIGURA 1)

Puoi sistemare la parte superiore del telaio di T8, in modo che la sua altezza sia equivalente a quella della bicicletta che tu usi generalmente.

- Gira in senso antiorario il pomello di fissaggio, facendogli fare un giro completo.
- Tira il pomello verso l'esterno, in modo che il tubo di sostegno sia libero di muoversi liberamente, in su o in giù.
- Una volta raggiunta l'altezza voluta, fai in maniera che il pomello e il tubo di supporto combacino al punto di fissaggio.
- Gira il pomello in senso orario, per stringerlo.

POSIZIONAMENTO DELLA SELLA

(FIGURE 2 E 3)

- Per poter aggiustare l'altezza della sella, allenta la vite di fissaggio del poggiaseggiolino, usando la chiave Allen. Posiziona la sella all'altezza a te adatta; la regola di base è che l'arcata inferiore del piede possa raggiungere il pedale, quando la gamba sia tenuta in posizione pressochè diritta e contemporaneamente il pedale si trovi nella sua posizione più bassa. Stringi la vite di fissaggio.
- Per aggiustare la posizione orizzontale della sella, in avanti o all'indietro, allenta la vite di fissaggio, situata sotto il seggiolino, facendo uso di una chiave. In questa posizione potresti anche aggiustare l'inclinazione della sella, anche se generalmente è consigliabile che tutta la superficie del seggiolino si trovi allo stesso livello. Fai delle prove, fino a trovare la posizione di training migliore per te, e alla fine stringi la vite di fissaggio.
- La sella può essere sostituita con un'altra, estraendo la vite di fissaggio sotto il seggiolino.

POSIZIONAMENTO DEL MANUBRIO

(FIGURE 4 E 5)

- Allenta le viti che fissano i bracci del manubrio, usando la chiave Allen, e trova la distanza giusta in cui posizionare il manubrio. Stringi le viti di fissaggio.
- Allenta le viti di fissaggio che si trovano sul bracciolo di sostegno del manubrio, e cerca un'angolazione giusta per il manubrio. Stringi le viti di fissaggio.
- Per sostituire il manubrio con un altro, basta estrarre le viti che fissano il manubrio al bracciolo di sostegno.

SOSTITUZIONE DEI PEDALI (FIGURA 6)

Per rimuovere i pedali dalla pedivella, usa una chiave multipla da 15 mm, e svita con essa il pedale di destra in senso antiorario e quello di sinistra in senso orario. Prendi nota del fatto che i pedali sono stati avvitati ben stretti!

USO

Pedalare è un buon esercizio per chiunque. Rafforza il cuore, abbassa la pressione arteriosa, brucia i grassi in eccesso, irrobustisce e rassoda i muscoli e migliora la mobilità delle articolazioni. Si adatta benissimo anche a chi è sovrappeso, oppure ha subito danni alle ginocchia o alle giunture. Il movimento della pedalata rappresenta un modo piacevole ed efficiente di sviluppare i muscoli delle cosce e delle gambe; in particolare è utile per scaldarsi, prima di affrontare altri esercizi. La tua bicicletta per il fitness è in realtà un ergometro, e cioè un dispositivo atto a misurare l'intensità delle tue prestazioni e a facilitare il tuo training,

indicando in watts il livello dei tuoi sforzi. Allenarsi con un ergometro è una scelta eccellente, in tutti i casi in cui tu hai bisogno di seguire i tuoi progressi in maniera più immediata.

Indipendentemente dal vostro obiettivo di allenamento, per ottenere sempre risultati soddisfacenti, è importante esercitarsi, impostando un livello di sforzo adeguato. Il parametro di misurazione dello sforzo più indicato è l'intensità della frequenza cardiaca. Iniziare, determinando prima di tutto l'intensità massima del battito cardiaco, ciò la soglia limite al di sopra della quale la frequenza non aumenta più, nonostante l'intensifi carsi dello sforzo. Se non conoscete il vostro valore massimo, potete utilizzare la seguente formula:

donne: 226 - età, uomini: 220 - età.

Ovviamente, questi sono valori medi, in quanto l'intensità della frequenza cardiaca varia notevolmente a seconda degli individui. La frequenza massima si riduce in media di un battito per anno. Se siete un individuo, così detto a rischio, raccomandiamo di verifi care il livello massimo d'intensità del battito cardiaco attraverso una visita medica. Abbiamo defi nito tre aree di frequenza cardiaca, che offrono modalità di allenamento in grado di soddisfare le esigenze specifi che del singolo.

Principianti: 50-60 % delle pulsazioni massime
Questo livello è ideale per chi si sottopone ad una dieta e che non ha praticato l'esercizio fisico per un lungo periodo di tempo. Consigliamo l'allenamento tre volte alla settimana, con una durata di almeno mezzora.

Sportivo: 60-70 % delle pulsazioni massime
Ideale per chi desidera migliorare e mantenere la propria condizione fisica. L'allenamento dovrebbe essere svolto almeno tre volte alla settimana e durare come minimo mezzora. Se desiderate migliorare la vostra condizione fisica, consigliamo di intensificare l'allenamento (più volte alla settimana) o l'intensità della sforzo (però non entrambi).

Sportivo attivo: 70-80 % delle pulsazioni massime
Indicato solo per chi dispone di un'ottima condizione fisica e pratica l'attività sportiva da lungo tempo.

QUANTO SPESSO?

Per esercizi "endurance", si consiglia di allenarsi almeno 3 volte alla settimana, ma non dimenticare che, dal punto di vista della salute, una volta alla settimana è meglio di niente. I risultati dell'allenamento si vedranno dopo appena qualche settimana.

PER QUANTO TEMPO?

Se non sei affatto in forma, incomincia con un'esecuzione della durata di 20 minuti. Una volta migliorate le tue condizioni, puoi allenarti per 30-60 minuti di seguito, a seconda degli obiettivi che ti proponi.

CHE TIPO DI DIFFICOLTÀ?

Il livello di training più efficiente e più sicuro, è quello regolato in base al tuo ritmo cardiaco. È per questo che la tua attrezzatura Tunturi ha un'interfaccia capace di misurare i battiti del cuore o il polso. Fai ricorso all'aiuto delle prescrizioni di un medico o di un allenatore professionista, nel programmare il livello di difficoltà dei tuoi allenamenti. Il miglior training, che ti serva a migliorare la tua forma fisica in generale, è un training la cui difficoltà sia "giusta", e cioè un training non troppo pesante e non troppo facile. Fa bene sudare durante un'esecuzione, ma è anche importante poter riuscire a parlare comodamente! Questo tipo di esercizio è chiamato "aerobic" o esercizio "endurance", e in esso il tuo corpo produce l'energia richiesta bruciando il grasso del corpo, con l'aiuto dell'ossigeno. Questa reazione, a sua volta, porta a una riduzione del tessuto adiposo.

In un programma di fitness, il riposo è altrettanto importante quanto l'esercizio fisico. Se, ad esempio, fai un allenamento coscienzioso ed impegnativo per un periodo di tre settimane consecutive, sarebbe opportuno che ti dedicassi a un esercizio più leggero nella settimana successiva. Un allenamento fatto a dovere prolunga la vita, e ti aiuta a godere di ciò che è in tuo possesso.

TRASPORTO ED IMMAGAZZINAGGIO

Cerca di seguire le seguenti istruzioni, per il trasporto e la rimozione della bicicletta, perchè un sollevamento avvenuto nella maniera incorretta può provocarti danni alla schiena o può farti incorrere in altri incidenti.

AVVERTENZA! Stacca sempre la corrente e togli il cavo elettrico di collegamento, prima di incominciare a spostare l'attrezzo!

- Mettetevi dietro la bici.
- Impugnate la sella con una mano e il manubrio con l'altra.
- Alzate la bici in modo che appoggi solo sulla ruota posteriore.
- Spostate la bici dove volete.
- Riappoggiate la parte anteriore al suolo con attenzione.

AVVERTENZA! Se la bicicletta non è stata in uso per un certo periodo di tempo, la cinghia di trasmissione può presentare delle temporanee deformazioni. Queste possono provocare la sensazione di una pedalata leggermente irregolare,

non uniforme. Comunque, l'effetto è destinato a scomparire, dopo solo qualche minuto d'uso, non appena la cinghia sia ritornata alla sua forma originale.

Per prevenire eventuali difetti al funzionamento della bicicletta, devi conservarla, al riparo dalla polvere, in un posto asciutto, dove la temperatura sia quanto più possibile costante.

MANUTENZIONE

La T8 richiedono pochissima manutenzione. Comunque, di tanto in tanto, controlla che tutte le viti e i dadi siano stretti a sufficienza.

- Dopo ogni seduta di allenamento, asciugare sempre tutte le parti dell'attrezzo con un panno soffice e assorbente. Non fare uso di solventi.Il sudore causa corrosione; suggeriamo quindi di proteggere tutte el superfici metalliche fuori delle coperture di plastica con del Teflon o cera per automobili.
- Non rimuovere mai l'involucro di protezione dell'attrezzo.
- Il freno elettromagnetico crea un campo magnetico, in grado di danneggiare il meccanismo di un orologio o i dati di identificazione apposti sui nastri magnetici delle carte di credito o bank-card, qualora tali oggetti vengano a trovarsi a contatto immediato con i magneti. Non cercare mai di staccare o rimuovere il freno elettromagnetico!
- Il freno elettromagnetico è basato su resistenza elettromagnetica; il livello ed i cambiamenti di resistenza elettromagnetcamente sono misurati ed indicati some watt sullo schermo. Di consequenza il vostro ergometro Tunturi non deve essere ri-calibrato una volta montato ed usato o controllato seguendo le istruzioni di questa guida.

AVVERTENZA! Se l'attrezzatura non funziona bene durante l'uso, contatta immediatamente il tuo rivenditore Tunturi. Fai sempre riferimento al modello (T8) e al numero di serie del tuo attrezzo.

Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa.

DIMENSIONI

Lunghezza.........93 cm	Larghezza ....64 cm
Altezza..............95 cm	Peso.................35 Kg

Tutti i modelli Tunturi sono stati progettati in conformità delle direttive dell'Unione Europea circa i congegni elettromagnetici, e possono perciò portare affisso il marchio di conformità CE. Tutti gli ergometri Tunturi sono in conformità con gli standars EN per la precisione e la sicurezza (Classe A, EN-957, parti 1 e 5).

Le informazioni contenute in questa guida sono state fornite nella maniera il più possibile accurata. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura.

ATTENZIONE! Raccomandiamo di osservare alla lettera le istruzioni di montaggio, uso e manutenzione, indicate nel libretto dell'attrezzo. La garanzia non copre i danni causati dall'inosservanza delle istruzioni di montaggio, regolazione o manutenzione di questo libretto. L'attrezzo non può essere usato per fini diversi da quelli espressamente indicati dalla Tunturi Ltd.

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

MANUAL DEL USUARIO T8

INFORMACIÓN Y AVISOS

¡Por favor leer este manual de usuario detenidamente antes de ensamblar y utilizar el cicloergómetro!. Seguir las instrucciones descritas en este manual cuidadosamente.

El equipo ha sido diseñado para un uso en casa y uso ligeramente comercial. La garantía Tunturi se aplica sólo a defectos o malfuncionamiento en un uso en casa (24 meses) y ligeramente comercial (12 meses), excluidos gimnasios. Por favor anótese que la garantía no cubre daños debidos a transportes o negligencias de ajuste o no seguir instrucciones de mantenimiento descritas en este manual.

NOTAS SOBRE SU SALUD

- Antes de comenzar cualquier entrenamiento, consultar a un médico para revisar su estado de salud.
- Si experimenta náuseas, mareos u otros símbolos anormales durante el ejercicio, parar su tarea y consultar a un médico.
- Para evitar dolores y tensiones musculares, comenzar cada tarea calentando y terminarla enfriando (lento pedaleo a baja resistencia). No olvidar ejercicios de estiramiento al final de la tarea.

NOTAS SOBRE EL AMBIENTE DE EJERCICIO

- Situar el mecanismo en una superficie firme, nivelada. En uso pesado o de larga duración, el mecanismo podría derramar grasa o aceite. Por tanto, situar el mecanismo en una base protectora.
- Asegurarse que el ambiente de ejercicio tiene una ventilación adecuada. Evitar coger frío, no ejercitarse en un lugar tenue.
- En entrenamiento, el mecanismo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. El mecanismo también puede almacenarse a temperaturas de 15°C a +40°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.

NOTAS SOBRE EL USO DEL EQUIPO

- Padres u otros responsables de niños deberían anotar que el carácter juguetón natural de los niños y su curiosidad podría conducir a situaciones y comportamientos para los cuales el mecanismo no está diseñado. Si los niños tienen permiso para usar el mecanismo, ellos deberían ser supervisados y enseñados a usar el mecanismo adecuadamente, teniendo en cuenta el desarrollo físico y metal y su personalidad. El mecanismo de ejercicio no es un juguete.
- Antes de comenzar a utilizar el mecanismo, asegurarse que funciona correctamente en cada función. No usar un mecanismo defectuoso.
- Sólo una persona podría usar el mecanismo al mismo tiempo.
- No usar el mecanismo cuando las coberturas protectoras no están en su lugar.
- No intentar cualquier servicio o ajustes distintos a los descritos en este manual. Las instrucciones de servicio suministradas deben ser seguidas cuidadosamente.
- Pulse las teclas con la punta del dedo, las uñas pueden dañar la membrana de las teclas.
- No permita que la interfaz entre en contacto con agua. Seque siempre la superficie de la interfaz si caen unas gotas de transpiración sobre ella. Use un trapo suave y absorbente. No use disolventes para limpiar la superficie del interfaz de usuario.
- Proteja la interfaz de usuario de la excesiva luz solar, que puede descolorar la caja y la membrana superficial.
- El mecanismo no es recomendado para personas con pesos superiores a 135 kg.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla.

INSTALACIÓN

Se entrega el T8 premontado. Cuando comience a usar el ergómetro, per favor tomar meticulosamente nota de las siguientes instrucciones.

El paquete T8 incluye las herramientas que le harán falta para fijar la interfaz de usuario T.I.E. y para realizar los ajustes según las necesidades. También hay antideslizantes para calzado de ciclismo junto con las instrucciones para su uso.

El paquete contiene una bolsa de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Haga el favor de desechar la bolsa una vez que tenga el equipo desempalado.

INTERFAZ T.I.E.

Empujar el módulo de interfaz (intercomunicación entre el usuario y el equipo) T.I.E. cuidadosamente en su lugar sobre el tubo de soporte del manillar. Los tornillos flojos que cuelgan de la placa metálica

de fijación situada en la base del módulo T.I.E. deben entrar en los orificios de arriba del manillar. Verificar que el módulo esté correctamente en su lugar y ajustar los tornillos de fijación (ver la ilustración en el manual de la interfaz T.I.E.). Leer atentamente el manual del T.I.E. antes de comenzar los ejercicios.

CABLE DE ALIMENTACIÓN

Antes de conectar el equipo a la fuente de electricidad, verificar que la tensión local coincida con la indicada en la placa de modelo. El equipo T8 funciona con 230 V o 115 V. Enchufar el cable de alimentación en el conector situado justo sobre el soporte trasero en el centro del cuadro, y el otro extremo en el enchufe de alimentación. Encienda el equipo con el interruptor que se encuentra sobre el conector.

NOTA

- Se debe conectar el T8 a un contacto conectado a tierra. No use alambres de extensión al conectar el equipo a la corriente.
- Desenchufe siempre el aparato de ejercicio de la corriente y quite el cable del aparato inmediatamente después de usarlo.
- Verificar que el cable de alimentación no quede debajo del equipo.

USO DE LOS COMPONENTES DE LA BICICLETA

Puede sustituir el sillín, el manillar y los pedales del T8 a las partes correspondientes de una bicicleta para hacer su ergómetro aún más a la medida de sus necesidades. Favor tomar nota de que la garantía de Tunturi no cubre dichas partes ni su instalación. ¡Recuerde siempre de fijar los tornillos bien después de cambiar o ajustar cualquier parte!

AJUSTE

NOTA: Asegúrese siempre antes de empezar un ejercicio de que todos los tornillos de ajuste estén bien apretados.

MONTAJE DEL CUADRO SUPERIOR (FIG. 1)

Puede ajustar el cuadro superior a la altura equivalente a la de la bicicleta a la que está acostumbrado.

- Girar el pomo de bloqueo una vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj.
- Tirar del pomo de bloque hacia afuera de modo que el tubo de soporte se mueva libremente para arriba y para abajo.
- Una vez alcanzada la altura deseada, soltar el pomo, y el tubo de soporte se trabará en su lugar.
- Girar el pomo de bloqueo en sentido del reloj para apretar.

MONTAJE DEL SILLÍN (FIGURAS 2 Y 3)

- Ajuste la altura del sillín soltando el tornillo de traba que sostiene el sillín con una llave Allen. Póngalo a la altura precisa para Ud. La regla básica es que el arco del pie debe alcanzar el pedal en su punto más bajo con la pierna casi derecha. Fije el tornillo de traba.
- Para ajustar la posición horizontal del sillín hacia adelante o hacia atrás, suelte el tornillo de traba debajo del asiento con una llave de tuercas. Se puede ajustar también la inclinación desde allí, aunque en términos generales resulta mejor mantener el sillín nivelado. Haga pruebas para encontrar la posición de ejercicios que mejor le quede a Ud., y apriete el tornillo de traba.
- Se cambia el asiento por otro abriendo el tornillo de traba debajo del sillín.

MONTAJE DEL MANILLAR (FIGURAS 4 Y 5)

- Aflojar los tornillos de traba del eje del manillar con una llave Allen y buscar la distancia adecuada a la cual dejar el manillar. Apretar los tornillos de traba.
- Aflojar los tornillos de traba del soporte del manillar y buscar el ángulo justo al cual dejar el manillar. Apretar los tornillos de traba.
- Se cambia el manillar por otro abriendo los tornillos de traba del soporte del manillar.

CAMBIO DE PEDALES (FIGURA 6)

Para quitar los pedales de las bielas usar una llave de 15 mm de pedales todo propósito para abrir el pedal derecho en sentido contrario a las agujas del reloj y el pedal izquierdo en sentido del reloj. ¡Tomar nota de que los pedales están atornillados bastante apretadamente!

USO

El pedaleo es un buen ejercicio para todo tipo de personas. Fortalece el corazón, reduce la presión arterial, quema el exceso de grasas, tonifica y fortalece la musculatura y mejora la movilidad de las articulaciones. También es adecuado para personas con exceso de peso y con problemas en las rodillas o articulaciones. El movimiento del pedaleo es un modo eficiente y placentero de desarrollar los músculos de los muslos y de las piernas, y un excelente precalentamiento antes de iniciar otras actividades físicas. Su bicicleta de ejercicios es en realidad un ergómetro, un equipo que mide la intensidad de su trabajo y le facilita el entrenamiento al mostrarle su esfuerzo en

watios. El entrenamiento con un ergómetro es una excelente elección cuando desea seguir de cerca sus progresos.

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenándose al nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su propio ritmo cardíaco. Calcule primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, cuando ya no aumentan las pulsaciones al aumentar el esfuerzo. Si usted no conoce ese ritmo máximo, use como guía la siguiente fórmula:

Mujeres: 226 menos su edad
Hombres: 220 menos su edad

Estos son valores medios y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye por término medio un punto por año. Si usted pertenece a un grupo de riesgo, solicite a su médico que le indique cuál es su ritmo cardíaco máximo. Para ayudarle a conseguir su objetivo de entrenamiento, hemos defi nido tres zonas distintas de ritmo cardíaco:

Principiantes: 50-60 % del ritmo cardíaco máximo
Este ritmo es también recomendable para los que tratan de reducir su peso, convalecientes y personas que lleven mucho tiempo sin hacer ejercicio. Se recomienda tres sesiones semanales de media hora como mínimo cada una.

Entrenamiento: 60-70 % del ritmo cardíaco máximo
Este ritmo es perfecto para mantener y mejorar el estado físico. Deberá ejercitarse un mínimo de 30 minutos por lo menos durante tres veces por semana. Para mejorar aún más su estado físico, aumente la frecuencia o el esfuerzo pero no los dos al mismo tiempo.

Entrenamiento activo: 70-80 % de ritmo cardíaco máximo
Este nivel de ejercicio sólo es adecuado para los que se encuentran en perfecta forma y lleven realizando ejercicios desde hace mucho tiempo.

¿QUÉ FRECUENCIA?

Para ejercicios de resistencia, es bueno entrenar por lo menos tres veces por semana, pero recordando que para su salud siempre será mejor una vez por semana que ninguna. Los efectos del ejercicio se notarán después de unas pocas semanas.

¿QUÉ DURACIÓN?

Si está en muy mal estado, comience con un trabajo de 20 minutos. Cuando su estado haya mejorado, puede ejercitarse entre 30 y 60 minutos, dependiendo de sus metas.

¿QUÉ INTENSIDAD?

Adopte el nivel de ejercicio más eficiente y más seguro en base a su ritmo cardíaco. Es por esto que su equipo Tunturi tiene una interfaz para medir el ritmo cardíaco o el pulso. Siga las órdenes de un médico o profesional del ejercicio para ayudarle a fijar su nivel de ejercicio.

El mejor ejercicio para mejorar su condición física general debe ser el más eficiente, ni demasiado exigente ni demasiado fácil. Es bueno traspirar durante la actividad, pero también es importante estar en condiciones de poder hablar cómodamente. Este tipo de ejercicio se denomina aeróbico o de resistencia, durante el cual su cuerpo produce la energía requerida para quemar grasas con ayuda del oxígeno. Esto a su vez conduce a una reducción de los tejidos grasos.

El descanso es tan importante como el ejercicio en un programa de mejora de la condición física. Si Ud. por ejemplo se entrena severamente durante tres semanas, es bueno rebajar el ritmo la semana siguiente. Un ejercicio apropiado prolonga la vida y le ayuda a disfrutar de lo que tiene.

TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Siga estas instrucciones al trasladar y mover la bicicleta, ya que levantarla incorrectamente puede forzarle la espalda u otros accidentes.

NOTA: Siempre cierre el interruptor de alimentación y desenchufe el cable de alimentación antes de mover el equipo.

- Párese detrás de la bicicleta.
- Agarre el sillín con una mano y el manillar con la otra, y coloque un pie sobre el soporte trasero.
- Incline el equipo de modo que repose sobre las ruedas de transporte.
- Mueva la bicicleta haciéndola rodar sobre las ruedas de transporte.
- Baje la bicicleta sosteniéndola del manillar, permaneciendo todo el tiempo detrás del equipo.

NOTA: Si la bicicleta no se usa por un largo período, la cinta de transmisión puede deformarse temporariamente, lo que puede producir una sensación de pedaleo levemente desparejo. Después de unos minutos de uso, sin embargo, el efecto desaparecerá al retornar la cinta a su forma original.

Para evitar malfuncionamientos de la bicicleta, guárdela en sitio seco con la menor variación de temperatura posible y protegida del polvo.

MANTENIMIENTO

El equipo T8 necesita muy poco mantenimiento. Verifique sin embargo de tiempo en tiempo que todos los tornillos y tuercas estén ajustados.

- Después de ejercitar, seque siempre todas las piezas del equipo con un paño suave, absorbente. No use disolventes. El sudor causa la corrosión; recomendamos por lo tanto que usted proteja todas las superficies del métal fuera de las cubiertas plásticas con la cera deTeflon o del coche.
- Nunca quite la carcasa protectora del equipo.
- El freno electromagnético forma un campo magnético que puede dañar el mecanismo de un reloj o la banda magnética de una tarjeta de crédito si entran en contacto directo con los magnetos. ¡Nunca trate de desarmar o extraer el freno electromagnético!
- El freno electromagnético se basa en resistencia electromagnética; el nivel y los cambios de resistencia se miden y se muestran electrónicamente como vatio-lectura en la visualización. Por lo tanto su ergómetro de Tunturi no necesita ser vuelto a calibrar cuando está ensamblado, mantenido y utilizado según esta quía del ejercicio.

NOTA: Si el equipo no funciona correctamente durante su uso, tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi, informando el modelo (T8) y el número de serie del equipo.

Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas.

DIMENSIONES

Longitud ....93 cm	Anchura ....64 cm
Altura................95 cm	Peso...................35 kg

Todos los modelos Tunturi están diseñados para cumplir la directiva sobre compatibilidad electromagnética (EMC), y ostentan la etiqueta CE.

Todos los ergómetros Tunturi cumplen los standards EN de precisión y seguridad (Clase A, EN-957, partes 1 y 5).

La información que se presenta en esta guía es la más precisa posible. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo.

NOTA: Deben seguirse estrictamente estas instrucciones para el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. La garantía no cubre daños debidos al incumplimiento de las instrucciones de montaje, ajuste y mantenimiento de este manual. El usuario no está autorizado a hacer ningún cambio o modificación que no estén expresamente aprobados por Tunturi Ltd.

Debido a su política de continuo desarrollo de productos, Tunturi se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de entrenamiento Tunturi.

HANDLEIDING T8

OPMERKINGEN EN ADVIEZEN

Wij adviseren u deze handleiding eerst goed door te lezen voordat u begint met de montage, het gebruik of het onderhoud van deze hometrainer! Volg de instructies uit deze handleiding zorgvuldig op!

Het apparaat is ontworpen voor thuisgebruik en light commercial gebruik. De Tunturi-garantie is alleen van toepassing op defecten en storingen ontstaan bij thuisgebruik (24 maanden) of light commercial gebruik (12 maanden). De garantie vervalt bij schade ontstaan tijdens de verzending of door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van het apparaat.

GEZONDHEID

- Laat uw gezondheid controleren door een arts voordat u met trainen begint.
- Als u duizelig of misselijk wordt, of last krijgt van ander lichamelijk ongemak, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.
- Begin elke training met een warming-up en sluit af met een cooling-down (langzaam trappen bij lage weerstand) om spierpijn te voorkomen. Sluit elke training af met enkele rek- en strekoefeningen.

TRAININGSRUIMTE

- Plaats het apparaat op een stevige, vlakke ondergrond. Bij langdurig of intensief gebruik kan het apparaat smeermiddelen of stof verliezen. Plaats de hometrainer daarom op een ondergrond die hiertegen bestand is.
- Zorg voor voldoende ventilatie. Voorkom een verkoudheid door niet op de tocht te zitten.

GEBRUIK

- Houd bij gebruik door kinderen altijd toezicht. Door hun nieuwsgierigheid en speelsheid kunnen kinderen het apparaat gebruiken voor andere doeleinden dan waarvoor het is ontworpen. Hierdoor kunnen gevaarlijke situaties ontstaan. Als kinderen het apparaat mogen gebruiken, zorg er dan voor dat zij leren hoe de hometrainer correct moet worden gebruikt. Houd hierbij rekening met het karakter en de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van het kind. De hometrainer is geen speelgoed.
- Controleer voor de training of het apparaat goed functioneert. Train nooit op een defect apparaat.
- De hometrainer mag uitsluitend door één persoon tegelijk worden gebruikt.
- Draag tijdens de training geschikte kleding en schoenen.
- Gebruik de hometrainer alleen als de afdekpanelen op de juiste plaats zijn bevestigd.
- Voer geen onderhoud en afstellingswerkzaamheden uit anders dan in deze handleiding beschreven. Volg de onderhoudsinstructies uit deze handleiding nauwkeurig op.
- De hometrainer is niet geschikt voor personen met een lichaamsgewicht van meer dan 135 kg.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURI FITNESSTRAINING

De keus die u gemaakt heeft laat zien dat u echt wilt investeren in uw gezondheid en conditie en dat u een hoge kwaliteit en stijl waardeert. Met de keus voor Tunturi fitness apparatuur heeft u gekozen voor een kwalitatief hoogstaande, veilige en motiverende trainingspartner. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn er van overtuigd dat u het met deze apparatuur kunt bereikt.

HET MONTEREN

De T8 wordt bijna geheel gemonteerd geleverd. Lees de onderstaande instructies en de instructies voor het afstellen van de T8, echter goed door.

De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de fietstrainer, weggegooid worden.

In een apart zakje wordt het gereedschap voor het afstellen en het bevestigen van de T.I.E interface en de toeclips voor racefietsschoenen, samen met de bevestigingsinstructie, meegeleverd.

T.I.E. INTERFACE

Schuif de T.I.E. interface, de monitor, voorzichtig boven op de stuurkolom op de houder. De voorgemonteerde boutjes in de metalen bevestigingsplaat, onder aan de monitor, passen nu precies in de sleufjes die boven op de stuurkolom zitten. Controleer of de monitor goed geplaatst is en draai de boutjes aan, maar niet te vast (zie illustraties in de T.I.E. handleiding). Lees de T.I.E. handleiding zorgvuldig door, vóór u met de training begint.

ELECTRICITEITSSNOER

Controleer, vóór u het apparaat aansluit op het elektriciteitsnet, of de lokale netspanning overeenkomt met het voltage dat aangegeven staat op de typeplaat van uw trainer. De T8 werkt op zowel 230 volt als op 115 volt. Steek eerst de

ene kant van het snoer in de connector van de trainer, vlak boven de achtersteun in het midden van het frame. Steek nu de stekker in een geaard wandstopcontact. Door de schakelaar, vlak boven de connector, over te halen, is de fiets-ergometer klaar voor gebruik.

BELANGRIJK!

- De T8 mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.
- Trek na het trainen altijd de stekker van de transformator uit het stopcontact.
- Het elektriciteitssnoer mag natuurlijk niet onder het apparaat doorlopen, of op andere wijze afgeklemd worden.

GEBRUIK VAN EIGEN ONDERDELEN

Als u de T8 helemaal op uw persoonlijke wensen en eisen wilt afstemmen, monteert u eenvoudig en snel het zadel, stuur en pedalen van uw eigen racefiets. Zie AANPASSEN voor het verwisselen van onderdelen. Zorg er voor dat u na het verwisselen van onderdelen, of de verandering van de afstelling, de moeren en bouten goed vastdraait!

BELANGRIJK! Zorg er altijd voor dat alle bouten en moeren van de T8 voor gebruik goed zijn vast gedraaid!

AANPASSEN

AFSTELLEN VAN HET FRAME (AFB. 1)

- Draai de stelknop voor de hoogte afstelling, een slag tegen de wijzers van de klok in (linksom).
- Trek de stelknop naar buiten, zodat de framebuis vrij op en neer kan bewegen en steun met de andere hand het zadel.
- Nadat u de juiste hoogte heeft ingesteld, laat u de knop los en wordt de framebuis met een pen geblokkeerd, indien u hem in de vergrendeling klikt!
- Draai de stelknop met de wijzers van de klok mee (rechtsom) vast.

INSTELLEN VAN DE ZADELHOOGTE (AFB. 2 EN 3)

- Stel de zadelhoogte in door de moer van de zadelbuis los te draaien. Stel deze zo in dat wanneer de voetholte op het pedaal in de laagste stand rust, het been vrijwel geheel gestrekt is.
- U kunt de zadelstand instellen door de moer onder het zadel los te draaien. Tegelijkertijd kunt u de zadelhoek instellen. De algemene regel is dat het zadel horizontaal moet staan.
- U verwisselt het zadel door de moer onder het zadel los te draaien.

INSTELLEN VAN DE STUURSTAND (AFB. 4 EN 5)

- Draai de indusboutjes van de stuursteun los en stel de afstand tussen het stuur en het zadel op uw wensen af. Draai de moeren zorgvuldig vast.
- Maak de indusboutjes aan de voorkant van de stuursteun los en stel het stuur op uw wensen af. Draai de indusboutjes weer zorgvuldig vast.
- U kunt het stuur verwisselen door de moeren aan de voorkant van de stuursteun los te maken.

VERWISSELEN VAN DE PEDALEN (AFB. 6)

U kunt de pedalen verwisselen door het rechter pedaal tegen de wijzers van de klok in (linksom) en het linker pedaal met de wijzers van de klok mee (rechtsom) van de crank te draaien met een 15 mm steeksleutel. Let op, de pedalen zijn relatief vast op de cranks bevestigd.

GEBRUIK

Fietsen is voor iedereen een goede training. Het versterkt het hart, verlaagt de bloeddruk, helpt extra vet te verbranden en versterkt de spieren en de souplesse van de gewrichten. Fietsen is ook geschikt voor mensen met overgewicht en/of knie- of gewrichtsaandoeningen. De beweging bij het fietsen is efficiënt en stimuleert op een plezierige wijze de dij- en beenspieren. Fietsen is bovendien een uitstekende manier om uzelf "op te warmen" voor andere oefeningen. Uw fietstrainer is een ergometer, een toestel dat de intensiteit van uw inspanningen meet en dat fitness training gemakkelijker maakt door het resultaat van die training te tonen. Trainen met een ergometer maakt het mogelijk om uw vorderingen heel precies bij te houden.

Wat uw doelstelling, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij méér inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

Vrouwen: 226 minus de leeftijd
Mannen: 220 minus de leeftijd

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts om de juiste hoogte van uw maximale hartslag. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslagniveaus geselecteerd.

Beginner:
50 tot 60 % van de maximale hartslag
Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van ten minste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

Gemiddelde sporter:
60 tot 70 % van de maximale hartslag
Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning - minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week - heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

Gevorderde sporter:
70 tot 80 % van de maximale hartslag
Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie training.

HOE VAAK?
Als u uw uithoudingsvermogen wilt verbeteren, is het goed om tenminste 3 maal per week te trainen. Levert dat een probleem op, realiseert u zich dan, dat èènmaal per week trainen natuurlijk al veel beter is dan helemaal niet trainen. Al na een paar weken begint u het resultaat van een dergelijke training te voelen en te zien.

HOE LANG?
Als u niet erg fit bent, begin dan met een training van ongeveer twintig minuten. Zodra uw conditie beter wordt, kunt u -afhankelijk van het doel dat u wilt bereiken- 30 tot 60 minuten gaan trainen.

HOE ZWAAR?
U traint het meest efficiënt en het veiligst als u uw training afstemt op uw hartslag. Om die reden beschikt uw Tunturi ergometer over een interface, die uw hartslag meet. Raadpleeg een arts of professionele trainer voor het opstellen van een trainingsschema.

Het beste resultaat bereikt u om uw algehele fitness te verbeteren door, efficiënt, niet te zwaar en niet te licht te trainen. Transpireren tijdens de training is prima, maar u moet nog wel in staat zijn om tijdens de training, normaal te kunnen blijven praten. Deze manier van trainen wordt aërobe- of uithoudingstraining, genoemd. Tijdens de training produceert uw lichaam de energie die nodig is om vet met behulp van zuurstof te verbranden. Hierdoor vermindert de hoeveelheid vetweefsel in uw lichaam.

Rust is in een fitness programma net zo belangrijk als de trainingen zelf. Traint u bijvoorbeeld drie weken achter elkaar zeer regelmatig, dan is het goed om het de week daarna wat rustiger aan te doen. Weloverwogen trainen verlengt het leven en zorgt ervoor dat u meer geniet van het leven.

VERPLAATSEN
Wilt u uw fietstrainer verplaatsen, doe dat dan op de hieronder omschreven manier. Het verkeerd optillen van een zwaar apparaat, kan immers rugletsel veroorzaken.

BELANGRIJK! Schakel bij het verplaatsen van het apparaat altijd eerst de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact!

- Ga achter het apparaat staan.
- Pak met een hand het zadel vast en met de andere het stuur. Plaats een voet achter de achtersteun.
- Kantel het apparaat zo dat het op de transportwieltjes komt te staan.
- Rij het apparaat op de transportwieltjes naar de andere plek.
- Laat het apparaat langzaam zakken. Hou daarbij het stuur vast en blijf achter het apparaat staan tot de trainer weer op de grond staat.

BELANGRIJK! Als het apparaat enige tijd niet wordt gebruikt, is het mogelijk, dat de aandrijtriem enigszins vervormt. U ondervindt een onregelmatig gevoel bij het fietsen, als u weer opnieuw gaat trainen. Echter na een paar minuten fietsen, krijgt de transmissieriem zijn oorspronkelijke vorm weer terug en zal het onregelmatige gevoel weer snel verdwijnen.

Om schade aan het apparaat te voorkomen, is het raadzaam de trainer op een droge plek met zo min mogelijk stof en temperatuurwisselingen te plaatsen.

ONDERHOUD
De T8 zijn is een apparaat die maar weinig onderhoud nodig heeft. Het is raadzaam om zo nu en dan te controleren of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. U kunt het apparaat schoonhouden door het af te nemen met een vochtige doek. Gebruik echter geen oplosmiddelen.

- De metalen delen kunt u het beste tegen de inwerking van transpiratievocht beschermen, door regelmatig deze delen te behandelen met een car-wax of teflonolie.
- Verwijder de kunststof behuizing van het apparaat nooit!
- De elektromagnetische weerstand genereert een magnetisch veld dat bijvoorbeeld horloges of de magneetstrip op bank- en creditcards kan beschadigen als deze in direct contact komen met

de magneten. Probeer daarom nooit het gedeelte met de elektromagnetische weerstand te openen of te demonteren!

● Het elektromagnetische weerstand systeem is gebaseerd op het opwekken van elektromagnetische kracht. Het weerstand niveau en de veranderingen daarvan worden elektronisch gemeten en weergegeven, op het beeldscherm, in Watts. Hierdoor hoeft uw Tunturi fiets-ergometer niet opnieuw geijkt te worden wanneer deze gemonteerd, onderhouden of gebruikt wordt, geheel volgens de instructies in deze handleiding.

BELANGRIJK! Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de apparatuur, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi dealer. Vermeldt daarbij altijd het model (T8) en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd.

Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de fiets-ergometer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Achter in deze gids vindt u de onderdelenlijst.

AFMETINGEN

Lengte ....93 cm	Hoogte ....95 cm
Breedte ....64 cm	Gewicht ....35 kg

Alle Tunturi modellen zijn zo ontworpen dat zij voldoen aan de elektromagnetische compatibiliteit directieven (EMC) en zijn voorzien van het CE conformiteit teken.

Alle Tunturi ergometers voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm A, EN-957, deel 1 en 5).

De informatie in deze gids is zo accuraat mogelijk. De instructies dienen bij het in elkaar zetten, het onderhoud en het gebruik, zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd.

BELANGRIJK! De instructies dienen bij het in elkaar zetten, gebruik en onderhoud zo zorgvuldig mogelijk te worden gevolgd. De garantie vervalt bij schade ontstaan door het niet volgen van de in deze handleiding gegeven instructies betreffende het monteren, afstellen en onderhoud van de apparatuur. Door het aanbrengen van wijzigingen en modificaties zonder uitdrukkelijke goedkeuring van Tunturi Ltd vervalt het recht van de gebruiker op het gebruik van de apparatuur!

In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie, is Tunturi gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

BRUKSANVISNING T8

Läs noggrant igenom bruksanvisningen före montering, användning och service. Anvisningarna bör följas. Redskapet är avsett för träning i hemmet! Tunturi Ltd:s garanti gäller fel eller brister som uppkommer vid användning i hemmet (24 månader) eller i light commercial användning (12 månader). Observera att garantin inte täcker skador uppkomna genom försumlighet av inställningen och justeringar eller underlåtenhet att följa givna anvisningarna.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE HÄLSAN

- Konsultera din läkare innan du inleder ditt träningsprogram.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.
- Värm upp före varje träningspass (långsam trampning med lågt motstånd) och avsluta med avslappningsövningar och muskelsträckningar för att undvika träningsvärk.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE TRÄNINGSMILJÖN

- Placera redskapet på ett så plant underlag som möjligt. Vid tung eller långvarig användning kan spån, olja etc. lossna från redskapet. För undvikande av skador rekommenderas att redskapet placeras på ett skyddat underlag.
- Kontrollera att träningslokalen har en god ventilation. Undvik dock träning i dragiga lokaler, eftersom det kan leda till förkylning.
- Redskapet tål vid träning en omgivning från +10°C till +35°C. Redskapet kan lagras vid temperaturer mellan -15°C och +40°C. Luftfuktigheten i tränings- eller upplagringsomgivningen får aldrig överskrida 90 %.

BEAKTANSVÄRT RÖRANDE REDSKAPETS ANVÄNDNING

- Föräldrar och andra personer som har ansvar för barn skall beakta, att barnens naturliga lekbehov och experimentlust kan leda till situationer, för vilka redskapet inte är avsett. Om barn får använda redskapet, måste föräldrarna eller andra ansvariga personer beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och framför allt barnens natur. Barn skall erhålla handledning i redskapets användning. Redskapet är absolut ingen leksak för barn.
- Kontrollera att redskapet är i skick innan du inleder träningen. Använd aldrig ett redskap som är sönder.
- Redskapet får endast användas av en person åt gången.
- Håll i styret vid på- och avstigning.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.
- Använd inte redskapet när skyddskåporna inte är på plats.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder som beskrivs i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas.
- Tryck på tangenterna med fingertopparna; naglar kan skada tangentmembranet.
- Låt inte ditt gränssnitt komma i kontakt med vatten. Torka alltid av ytan på gränssnittet, om du ser svettdroppar på den. Använd en mjuk, absorberande duk. Använd inte lösningsmedel när du torkar ytan på gränssnittet.
- Skydda gränssnittet mot starkt solljus, då färgerna på höljet och ytmembranet kan blekna.
- Redskapet rekommenderas inte för personer som väger över 135 kg.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS TRÄNINGSVÄRLD

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning du har, så är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål.

MONTERING

T8 levereras färdigmonterad. Men följ råden och instruktionerna här nedan när du tar ditt motionsredskap i användning och justerar in det.

Med T8 följer även de redskap du behöver för att fästa T.I.E.-gränssnittet och för att göra justeringarna. Du får även pedalfästen för cykelskor och instruktioner för dem.

I förpackningen finns en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet.

T.I.E.-GRÄNSSNITTET

Sätt försiktigt användargränssnittet på plats i den övre ändan av stången för styret. Skruvarna som står ut en bit från fästplattan av metall i botten på T.I.E.-modulen skall gå in i hålen i den övre ändan av styret. Försäkra dig om att modulen är rätt fäst och dra åt fästskruvarna (se bilderna i handboken för användargränssnittet).

Läs T.I.E.-handboken noggrannt innan du börjar träna.

ELKABELN

Innan du kopplar redskapet till elnätet, försäkra dig om att spänningen överensstämmer med det som anges på typplattan. Modellen T8 fungerar antingen med 230V eller 115V. Anslut redskapet till elnätet genom att sticka den ena ändan av elkabeln i stickdosan ovanför det bakre stödet och den andra ändan i vägguttaget. Koppla på strömmen med brytaren ovanför stickdosan.

OBS!
- Redskapet bör kopplas till ett jordat vägguttag. Använd inga skarvsladdar när du kopplar redskapet till nätet.
- Drag ur stickproppen efter varje träningspass.
- Kontrollera att kabeln inte hamnar under redskapet.

ANVÄNDNING AV CYKELKOMPONENTER

Om du vill skräddarsy din T8-ergometer efter dina personliga behov och din egen smak kan du byta ut sadeln, styret och pedalerna till motsvarande cykeldelar. Observera dock att Tunturis garanti inte gäller för dessa delar eller monteringen av dem. Kom ihåg att alltid dra åt skruvar och reglage ordentligt efter att du bytt ut delar eller justerat något!

INSTÄLLNINGAR

OBS! Kontrollera alltid innan du börjar träna att alla skruvar och reglage är åtdragna!

JUSTERING AV RAMEN (BILD 1)

Du kan justera ramen på T8 så att ramröret ligger på den höjd du är van vid på din cykel.

- Vrid reglaget ett varv motsols.
- Dra ut reglaget så kan du fritt föra ramen uppåt och nedåt.
- När höjden är lämplig, släpp reglaget så låses ramen på den höjden.
- Dra åt reglaget medsols.

JUSTERING AV SADELN (BILD 2 OCH 3)

- Justera sadelhöjden genom att lossa på fästskruven för sadelfästet och föra sadeln till lämplig höjd: I regel justerar man sadelhöjden så att benet är nästan rakt när man håller pedalen mitt under foten i det lägsta läget. Dra åt fästskruven hårt.
- Justera sadeln i längdriktning genom att lossa på fästskruven under sitsen. På samma gång kan du ändra lutningen på sadeln, även om det i regel är bäst att hålla den i horisontalt läge. Pröva dig fram till rätt sittställning och dra åt fästskruven hårt.
- Du kan byta ut sadeln genom att lossa på fästskruven under sitsen.

JUSTERING AV STYRET (BILD 4 OCH 5)

- Lossa på fästskruvarna på fästet för styret och för det till lämpligt avstånd från sadeln. Dra åt fästskruvarna hårt.
- Lossa på fästskruvarna framtill på fästet för styret och justera lutningen så att den passar dig. Dra åt fästskruvarna hårt.
- Du kan byta ut styret genom att lossa på fästskruvarna framtill på fästet för styret.

ATT BYTA UT PEDALERNA (BILD 6)

Du får loss pedalerna från veven genom att vrida den högra pedalen motsols och den vänstra medsols med en 15 mm skruvnyckel. Observera att pedalerna är ganska hårt åtdragna.

ANVÄNDNING

Cykling är bra träning för alla. Det stärker ditt hjärta, sänker ditt blodtryck, bränner fett, ger musklerna spänst och styrka och förbättrar rörligheten i lederna.

Den är lämplig också för överviktiga och personer med knä- eller ledskador. Rörelserna vid cykling är ett effektivt och tilltalande sätt bygga upp lår- och benmuskler och är utmärkta för att värma upp före annan träning. Din motionscykel är egentligen en ergometer, ett redskap som mäter intensiteten i din träning och gör det lättare genom att visa effekten direkt i watt. Att träna med en ergometer är ett utmärkt val om du vill följa dina framsteg i detalj.

Oberoende av målsättning når du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå. Det bästa måttet på ansträngningen är pulsen. Ta först reda på din maximipuls, d v s på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen ökar. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande riktvärden:

Kvinnor: 226 - åldern Män: 220 - åldern

Värdena är genomsnittliga, maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig. Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

Nybörjare: 50-60 % av maximipulsen
Denna nivå lämpar sig för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på vardera minst en halvtimme rekommenderas.

Motionär: 60-70 % av maximipulsen
Nivån är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Träningspassen bör vara minst 30 minuter, och utföras åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din

kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

Aktiv idrottare: 70-80 % av maximipulsen
Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av långvarig träning.

HUR OFTA?

För uthålligheten är det bra att träna minst tre gånger i veckan, men kom ihåg att för din hälsa är en gång i veckan bättre än ingenting alls. Effekterna av träningen kan du se efter bara några veckor.

HUR LÄNGE?

Om du har dålig kondition, börja då med träningspass på 20 minuter. När din kondition blir bättre kan du träna i 30-60 minuter beroende på vilken målsättning du har.

HUR HÅRT?

Du kan ställa in den effektivaste och säkraste nivån på träningen med hjälp av din puls. Därför har din Tunturiutrustning ett användargränssnitt som mäter din puls. Följ instruktionerna du får av din läkare eller en sakkunnig tränare för att ställa in rätt nivå på träningen.

Den träning som bäst förbättrar din allmänkondition är lagom effektiv, inte för tung och inte för lätt. Det är bra att svettas under träningen, men det är viktigt att man ändå kan tala utan besvär. Denna typ av träning kallas aerobisk träning eller uthållighetsträning och din kropp producerar den energi som behövs genom att bränna fett med hjälp av syre. Det leder i sin tur till en minskning i fettvävnad.

I ett träningsprogram är det lika viktigt med vila som med träning. Om du t.ex. tränar samvetsgrant i tre veckor, är det bra att göra veckan efter lite lättare. Riktig träning förlänger livet och hjälper dig njuta av det du har.

TRANSPORT OCH FÖRVARING

Vänligen följ nedanstående instruktioner när du vill flytta på redskapet, eftersom du med fellyft kan sträcka ryggen eller löpa risk för andra skador.
OBS! Koppla alltid ifrån strömmen och dra ur elkabeln innan du börjar flytta på redskapet!

- Ställ dig bakom cykeln.
- Ta tag i sadeln med den ena handen och i styret med den andra, och placera en fot på det bakre stödet.
- Lyft upp frampartiet av redskapet så att den bakre delen vilar på transportrullarna.
- Flytta cykeln till önskad plats genom att rulla den fram.
- Sänk ned frampartiet medan du håller ett stadigt grepp om styret. Stå själv hela tiden bakom redskapet.

OBS! Om redskapet inte används på en tid, kan det uppstå ett temporärt fel på transmissionsremmen. Detta kan leda till att motståndet känns ojämnt när du trampar. Efter några minuters användning går det dock över, när remmen återtar sin ursprungliga form.

För att försäkra sig om att redskapet fungerar felfritt bör man förvara det på ett torrt och dammfritt ställe med så jämn temperatur som möjligt.

UNDERHÅLL

Modellen T8 kräver så gott som inget underhåll. Kontrollera dock ibland att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

- Vänligen rengör redskapet efter träningen med en mjuk absorberande duk. Använd inga lösningsmedel. Svett fräter metall: därför rekommenderar vi att du skyddar alla synliga metall delarna med till exempel skyddsolja av teflon eller bilvax.
- Ta aldrig bort skyddskåporna på redskapet!
- Det elektromagnetiska motståndet alstrar ett magnetfält som kan skada mekanismer i armbandsur eller magnetband i kredit- eller kontokort, om de kommer i omedelbar kontakt med magneterna. Försök aldrig koppla ur eller avlägsna det elektromagnetiska motståndet!
- Funktionen av den elektromagnetiska bromsen är baserad på det elektromagnetiska motståndet. Motståndsnivån mäts elektroniskt och visas som ett effekt tal (watt) på användaranslutningen. På grund av mätmetoden behöver du ej kalibrera din Tunturi ergometer om du installerar, underhåller och använder den enligt instruktionerna i denna manual.

OBS! Om redskapet inte fungerar ordentligt vid användning, kontakta genast din Tunturihandlare. Uppge alltid modell och serienummer på redskapet.

Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan det uppkomma fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent. I de flesta fall är det onödigt att föra hela redskapet på reparation, eftersom det oftast räcker med att byta ut den felaktiga komponenten. Det finns en reservdelsförteckning i slutet av denna bruksanvisning.

MÅTT

Längd................93 cm	Bredd ....64 cm
Höjd ....95 cm	Vikt...................35 kg

Alla Tunturimodeller har konstruerats för att uppfylla EU:s EMC-direktiv (om elektromagnetisk kompatibilitet) och är försedda med CE-konformitetsmärkning.

Alla Tunturiergometrar uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass A, EN-957, del 1 och 5).

Uppgifterna i denna handbok har getts så utförligt som möjligt. Instruktionerna måste följas noggrannt vid montering, användning och underhåll av redskapet.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit genom att instruktionerna för montering, justering och underhåll som beskrivits i handboken inte har följts. Om redskapet modifi eras eller förändras på ett sätt som inte är anvisat och uttryckligen godkänt av Tunturi Ltd, får redskapet inte användas!

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

KÄYTTÖOHJE • T8

HUOMAUTUKSET JA VAROITUKSET

Perehdy tähän ohjekirjaan huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat tuotetta. Tämän ohjekirjan ohjeita tulee noudattaa.

Laite on tarkoitettu koti- ja yhteisökäyttöön. Tunturi Oy:n myöntämä takuu kattaa vain koti- ja yhteisökäytössä ilmenneet viat ja puutteet; kotikäytössä takuuaika on 24 kuukautta, yhteisökäytössä 12 kuukautta. Huomaa, että takuu ei korvaa mitään vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- ja huolto-ohjeiden laiminlyönneistä.

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.
- Estääksesi lihasten venähtämisen tai kipeytymisen aloita ja päätä jokainen harjoituskerta verryttelyllä (hidasta poljentaa alhaisella vastuksella). Muista myös venytellä harjoittelun päätteeksi.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUYMPÄRISTÖSTÄ

- Sijoita laite mahdollisimman tasaiselle alustalle. Suojaa lattia laitteen alla mahdollisten lattiaan kohdistuvien vahinkojen välttämiseksi.
- Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.
- Harjoitteluolosuhteissa laite kestää lämpötiloja +10 asteesta +35 asteeseen. Varastoitaessa laite kestää lämpötiloja -15 asteesta +40 asteeseen. Missään tapauksessa ilman kosteus ei saa ylittää 90 %.

HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Vanhempien tai muiden lapsista vastuussa olevien tulee ottaa huomioon, että lapsen luonnollinen leikkimistarve ja kokeilunhalu saattavat johtaa tilanteisiin tai käyttäytymiseen, johon laitetta ei ole suunniteltu. Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea

luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa kuntopyörän oikeassa käytössä. Laite ei ole missään tapauksessa tarkoitettu leikkikaluksi.

- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Siirry laitteelle ja laitteelta ottaen tukea käsikahvoista.
- Käytä harjoittelun aikana asianmukaisia vaatteita ja kenkiä.
- Älä käytä laitetta ilman että suojakotelot ovat paikallaan.
- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Annettuja huolto-ohjeita on noudatettava.
- Paina näppäimiä sormenpäällä; kynnet voivat vaurioittaa näppäinkalvoa.
- Vältä käyttöliittymän joutumista kosketuksiin veden kanssa. Kuivaa käyttöliittymän pinta aina, mikäli sen päälle on tippunut hikivettä. Käytä kuivaamiseen pehmeää, imukykyistä liinaa. Älä käytä liuottimia käyttöliittymäsi puhdistukseen.
- Suojaa käyttöliittymä liialta auringonvalolta, joka saattaa haalistaa kotelon ja pintakalvon värejä.
- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja harjoitteluun motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan.

KÄYTTÖÖNOTTO

T8 toimitetaan valmiiksiasennettuna. Huomioi kuitenkin alla olevat neuvot sekä laitteen säätöihin liittyvät ohjeet, kun otat kuntolaitteesi käyttöön.

Pakkauksessa on laitteen kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Hävitä pussi heittämällä roskiin avattuasi pakkauksen.

Lisäksi laitteen mukana tulee säätöihin ja T.I.E.-käyttöliittymän kiinnitykseen tarvittavat työkalut sekä pyöräilykenkien klossit ohjeineen.

T.I.E.-KÄYTTÖLIITTYMÄ

Työnnä T.I.E.-käyttöliittymä varovasti paikalleen käsitukiputken yläpäähän. Kiristä tämän jälkeen käyttöliittymän kiinnityslevyn taustapuolella olevat kaksi ruuvia (katso ohje käyttöliittymän oppaassa).

Lue käyttöliittymän ohjeet huolellisesti ennen kuin aloitat harjoittelun kuntolaitteellasi.

VERKKOJOHTO

Kytke verkkovirtajohdon pistotulppa laitteen rungossa, takatukijalan yläpuolella olevaan pistokkeeseen. Ennen kuin kytket laitteen virtalähteeseen tarkista jännitteen sopivuus laitteesi tyyppikilvestä: laite toimii joko 230 V tai 115 V jännitteellä. Kytke virta päälle pistokkeen yläpuolella olevasta virtakytkimestä.

TÄRKEÄÄ

- Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja laitteen kytkennässä virtalähteeseen.
- Irroita verkkojohto pistorasiasta ja laitteesta aina harjoituksen päätteeksi.
- Tarkista, ettei verkkovirtajohto ole laitteen alla!

POLKUPYÖRÄKOMPONENTTIEN KÄYTTÖ

Mikäli tahdot T8-ergometrisi vastaavan alkuperäisvarustusta paremmin henkilökohtaisia tarpeitasi ja mieltymyksiäsi, voit vaihtaa istuimen, käsituen ja polkimet vastaaviin polkupyörissä käytettyihin osiin; huomaa kuitenkin, että Tunturin takuu ei koske näitä osia tai niiden asennusta. Muista aina osien vaihdon ja säätämisen jälkeen kiristää säätöruuvit kunnolla!

SÄÄDÖT

TÄRKEÄÄ: varmista aina ennen harjoittelun aloittamista, että kaikki säätöruuvit on kiristetty kunnolla!

YLÄRUNGON SÄÄTÖ (KUVA 1)

Aseta T8:n ylärunko vastaamaan sinulle sopivaa polkupyörän rungon korkeutta.

- Käännä säätönuppia kierros vastapäivään.
- Vedä säätönuppi ulospäin niin, että ylärunko pääsee vapaasti liikkumaan ylös- ja alaspäin.
- Irrota ote nupista kun ylärungon korkeus on sopiva. Runkoputki loksahtaa paikalleen.
- Kiristä säätönuppi myötäpäivään.

ISTUIMEN SÄÄTÖ (KUVAT 2 JA 3)

- Säädä istuinkorkeutta löysäämällä istuinkannattimen kiinnitysruuvia. Aseta istuin sopivalle korkeudelle; perussääntönä on, että jalkaterän keskikohdan tulee ulottua polkimelle jalan ollessa miltei suorana polkimen ollessa ala-asennossa. Kiristä kiinnitysruuvi tiukkaan.
- Säädä istuinta pituussuunnassa löysäämällä

istuimen allasijaitsevaa kiinnitysruuvia. Voit samalla säätää myös istuimen kaltevuutta; perussääntönä on kuitenkin vaakasuora asento. Kokeile sopivaa ajoasentoa ja kiristä kiinnitysruuvi tiukkaan.
- Voit vaihtaa istuimen avaamalla istuimen alla sijaitsevan kiinnitysruuvin.

KÄSITUEN SÄÄTÖ (KUVAT 4 JA 5)

- Löysää käsituen kiinnikkeen kiinnitysruuveja ja säädä käsituen etäisyys istuimesta sinulle sopivaksi. Kiristä kiinnitysruuvit tiukkaan.
- Löysää ohjainkannattimen etupuolen kiinnitysruuveja ja säädä käsituen asento mieleiseksesi. Kiristä kiinnitysruuvit tiukkaan.
- Voit vaihtaa käsituen avaamalla ohjainkannattimen etupuolen kiinnitysruuvit.

POLKIMIEN VAIHTO (KUVA 6)

Polkimet irrotat kammista kiertämällä oikeaa poljinta vastapäivään ja vasenta poljinta myötäpäivään 15 mm avaimella. Polkimet on kiristetty melko tiukkaan.

KÄYTTÖ

Pyöräily vahvistaa sydäntä, alentaa verenpainetta, polttaa ylimääräistä rasvaa, kiinteyttää, vahvistaa alaraajojen lihaksia ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Erityisen hyvin pyöräily sopii henkilöille, joilla on ylipainoa, nivel- tai polvivammoja tai tasapainohäiriöitä. Pyöräilyliike on tehokas ja miellyttävä tapa kehittää sääri- ja reisilihaksia. Pyöräily on myös erinomainen tapa lämmitellä muita suorituksia varten. Kuntopyöräsi on itse asiassa ergometri, eli harjoitustehoa mittaava kuntolaite. Käyttöliittymä osoittaa harjoitustehosi watteina. Ergometri on erinomainen valinta, kun haluat seurata kuntosi kehittymistä tarkasti.

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasitustasolla. Paras rasitustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosi eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

Naiset: 226 - ikä Miehet: 220 - ikä

Nämä ovat keskimääräisiä arvoja, sillä maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimisyke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella. Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteitasi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

Aloittelijan taso: 50 - 60 % maksimisykkeestä
Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

Kuntoilijan taso:
60 - 70 % maksimisykkeestä
Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

Aktiivikuntoilijan taso:
70 - 80 % maksimisykkeestä
Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoilua.

KUINKA USEIN?

Jos haluat kehittää kuntoasi ja edistää terveyttäsi, olisi hyvä kuntoilla vähintään kolme kertaa viikossa. Harjoittelun vaikutukset tuntuvat jo muutaman viikon kuluttua.

KUINKA KAUAN?

Jos kuntosi on huono, aloita noin 20 minuutin harjoituksella. Kun kuntosi paranee, pidennä aikaa 30 - 60 minuuttiin tavoitteistasi riippuen.

KUINKA KOVAA?

Tehokkaan ja turvallisen harjoittelutason voit parhaiten määritellä syketason avulla. Tästä syystä kuntolaitteessasi on käyttöliittymä, joka mahdollistaa sykemittauksen. Aloita määrittelemällä itsellesi sopiva syketaso. Noudata aina lääkärin tai liikunnan ammattilaisen ohjeita harjoitustason suhteen.

Parhaiten yleiskunnon kohottamiseen soveltuu liikunta, jonka teho on kohtuullinen - ei liian rajua eikä liian löysää. Harjoittelun aikana hien tosin pitää nousta pintaan, silti on kyettävä puhumaan. Tällaistaharjoitusta kutsutaan aerobiseksi eli kestävyysliikunnaksi, jonka aikana elimistö tuottaa lihasten tarvitseman energian polttamalla hapen avulla kehon rasvaa, jolloin rasvakudos vähenee.

Muista, että kunto-ohjelmassa lepo on yhtä tärkeää kuin harjoittelu. Jos esimerkiksi harjoittelet kolme viikkoa tunnollisesti, kannattaa ottaa seuraava viikko hieman kevyemmin.

KULJETUS JA SÄILYTYS

Laitetta on helppo kuljettaa pitkin lattiaa kuljetuspyörien varassa työntäen. Siirrä aina laitetta seuraavan ohjeen mukaisesti, sillä väärä nosto- ja siirtotapa voi rasittaa selkää tai aiheuttaa vaaratilanteita.

TÄRKEÄÄ: muista irrottaa verkkojohto ennen laitteen siirtoa!

- Asetu laitteen taakse.
- Aseta jalka laitteen takajalalle, tartu toisella kädellä istuimesta ja toisella käsituesta kiinni.
- Kallista laite takatukijalassa olevien kuljetuspyörien varaan.
- Siirrä laite haluamaasi paikkaan kuljetuspyörien varassa.
- Laske laite lattiaan pitäen kiinni käsituesta ja pysytellen koko ajan laitteen takana.

TÄRKEÄÄ: mikäli laite on käyttämättä pidemmän aikaa, voimansiirtohihna voi tilapäisesti muotoutua laitteen voimansiirtopyörien mukaisesti. Tämä saattaa johtaa hieman epätasaiseen poljintuntumaan, joka kuitenkin katoaa jo muutaman minuutin käytön jälkeen, kun hihna palautuu takaisin normaaliin muotoonsa.

Toimintahäiriöiden välttämiseksi säilytä laitetta mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna.

HUOLTO

T8:n huoltotarve on vähäinen. Tarkista kuitenkin aika ajoin kaikkien kiinnitysruuvien ja -muttereiden kireys.

- Pyyhi laitteesi kaikki osat harjoituksen päätyttyä hikivedestä pehmeällä, imukykyisellä liinalla. Älä käytä liuottimia. Hikivesi voi syövyttää metallia; siksi suosittelemme, että suojaat kaikki katteiden ulkopuoliset metallipinnat esimerkiksi teflonsuojaöljyllä tai autovahalla.
- Älä poista laitteen suojakoteloita paikaltaan.
- Sähkömagneettijarru muodostaa magneettikentän, joka saattaa vioittaa esimerkiksi rannekellon mekanismia tai luotto- tai pankkikorttien magneetintunnistinnauhaa näiden joutuessa välittömään kosketukseen magneettikentän kanssa. Älä koskaan yritä irrottaa tai poistaa sähkömagneettijarrua!
- Sähkömagneettijarrun toiminta perustuu sähkömagneettiseen vastukseen: vastustaso mitataan elektronisesti ja näytetään teholukemana (watt) käyttöliittymän näytöllä. Mittaustavasta johtuen Sinun ei tarvitse kalibroida ergometriäsi, mikäli asennat, huollat ja käytät sitä tämän oppaan ohjeiden mukaisesti.

TÄRKEÄÄ: mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteen malli, häiriön luonne, käyttöympäristö, ostopäivämäärä sekä laitteesi sarjanumero.

Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on kuitenkin turhaa, koska vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta.

MITAT

Pituus................93 cm	Korkeus............95 cm
Leveys ....64 cm	Paino.................35 kg

Tunturi-laitteet on suunniteltu täyttämään sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-tarralla.

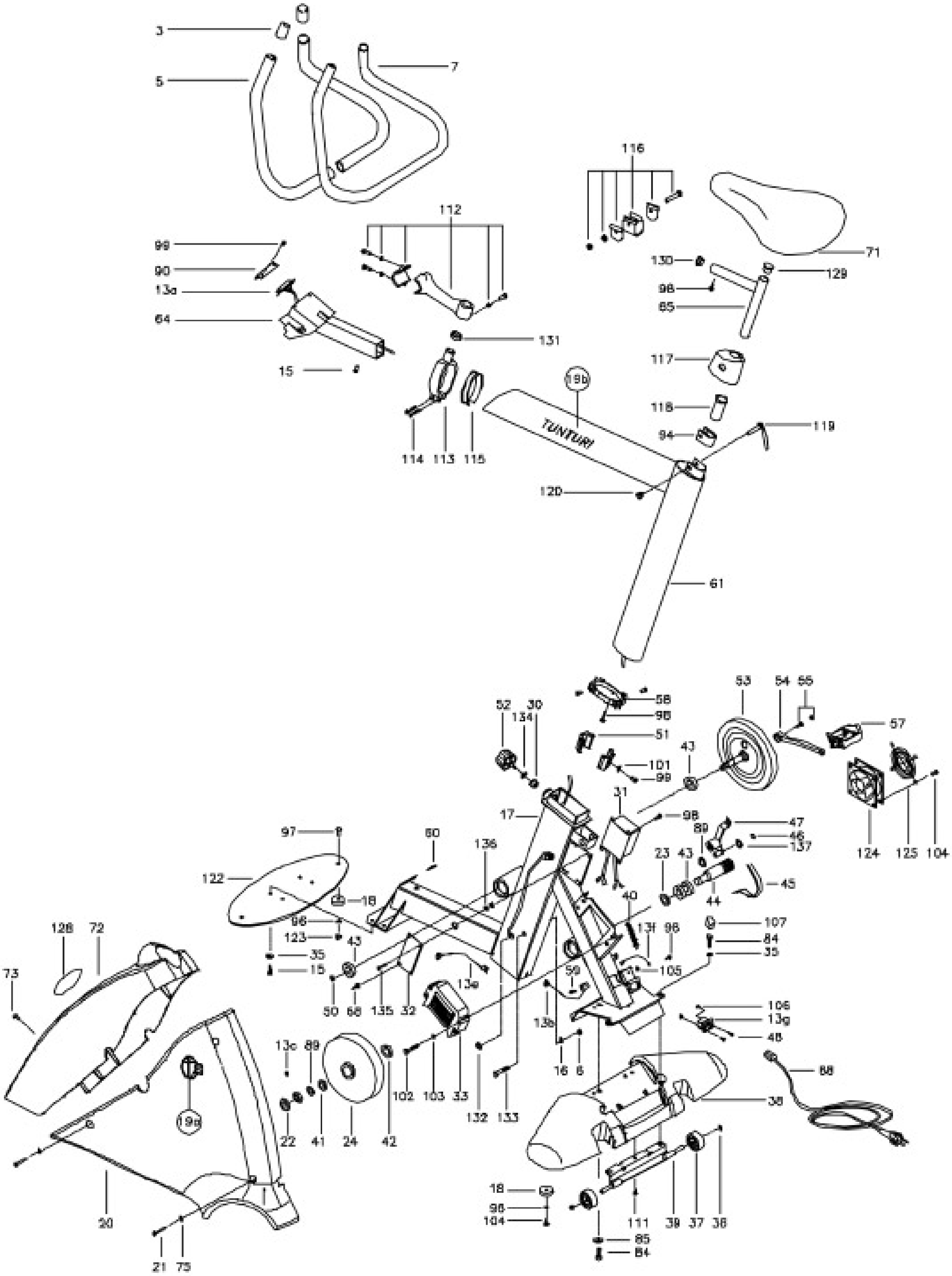
Kaikki Tunturi-ergometrit täyttävät CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (Luokka A, EN-957, osat 1 ja 5).

Tämän ohjekirjan tiedot on laadittu mahdollisimman tarkasti. Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti.

TÄRKEÄÄ! Ohjekirjan tietoja kuntolaitteen asennuksessa, käytössä tai huollossa on syytä noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huolto-ohjeiden laiminlyönneistä. Mikäli laitteelle tehdään muita kuin Tunturi Oy:n neuvomia ja nimenomaisesti hyväksymiä toimenpiteitä, laitetta ei saa käyttää!

Oikeudet muutoksiin pidätetään.

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitushetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa.



3
5
7
116
71
112
99
90
13a
64
15
130
129
98
65
131
117
19b
TUNTURI
118
94
119
114
113
115
120
61
53
54
55
52
30
134
58
98
51
57
101
99
43
31
17
98
47
46
137
97
60
136
89
23
43
124
125
104
122
18
44
45
96
123
35
15
40
13f
96
107
84
35
128
72
73
43
50
68
135
32
13e
59
105
13b
106
13g
48
13c
89
16
8
88
102
103
33
132
133
38
19a
22
41
24
42
20
18
98
104
111
39
37
36
85
84
21
75

3	533 7039	Plug	2
5	213 1002	Handle grip, pair (incl. 3)	1
6	M8 DIN 985	Nut, nylon	1
7	203 1026	Handlebar, (incl. 5)	1
13	403 1057	Cable, set (incl. 13a, 13e, 13f)	1
13b	403 1054	Sensor	1
13c	403 1026	Magnet	1
13g	403 4060	Mains switch/-socket	1
15	M8x25 DIN 7984	Screw	5
16	M8 DIN 137A	Washer	1
17	103 1018	Frame	1
18	533 507 82	Stand plug	4
19	423 1082	Label, set (incl. 19a -19b)	1
20	173 1028	Side cover, L	1
-	173 1036	Side cover, R	1
21	KB40x40WN-1442	PT-Screw	3
22	653 1017	Nut	2
23	17x24x15 DIN 988	Washer	1
24	303 1016	Flywheel	1
30	533 1039	Sleeve (incl. 134) Tinfo 16/99	1
31	403 1047	Transformer, EUR	1
-	403 1055	Transformer, USA	1
32	403 1048	Control card	1
33	403 1050	El. magnet	1
35	M8 DIN 125	Washer	6
36	673 500 88	Snap locking	2
37	533 1048	Wheel	2
38	103 1020	Rear support	1
-	103 1023	Rear s. (18, 36, 37, 39, 96,104)	1
39	103 1022	Wheel base	1
40	643 104 89	Spring	1
41	523 504 84	Bearing	1
42	523 1010	Bearing	1
43	523 409 85	Bearing	4
44	343 1010	Axle	1
45	443 1008	Transmission belt	1
46	10 DIN 471	Retaining	1
47	513 1006	Belt tightener frame	1
48	M3x10 DIN 966 A4	Screw	2
50	17 DIN 471	Retaining	1
51	693 1003	Slide piece	2
52	653 1022	Locking knob	1
53	263 1007	Wheel	1
54	353 1004 1	Crank, L T-info 10/00	1
-	353 1005 1	Crank, R	1
55	653 0073	Screw-plug T-info 13/00	1
57	362 8013	Pedal, pair	1
58	693 1002	Slide piece	1
59	M3,5x13 DIN7504M	Screw	2
60	653 1003	Clip nut	1
61	153 1017	Upper frame	1
62	423 1053	Label	1
64	203 1025	Meter bracket	1
65	153 1018	Seat base	1
68	503 1020	Retainer	3
71	152 8053	Seat	1
72	173 1031	Front cover	1
73	M5x20 DIN 7985	Screw	1
75	M4 DIN 9021	Washer	3
84	M8x20 DIN 912	Screw Zn	4
85	M8 DIN 9021	Washer	2
88	403 4024	Mains cable, EUR	1
-	403 4015	Mains cable, USA	1
89	12x18x05 DIN988	Washer	2
90	503 1022	Plate	1
94	513 204 82	Clamp T-info 12/00	1
96	653 236 83	Washer	4
97	M6x16 DIN 603	Screw	2
98	M4x8 DIN 7500-C	Screw	10
99	M5x8 DIN 7500-C	Screw	3
101	M5 DIN 125	Washer Zn	1
102	M6x50 DIN 931	Screw	4
103	M6 DIN 125	Washer Zn	4
104	KB50x14WN-1442	PT-Screw	6
105	M5 DIN 6798	Washer	1
106	M3 DIN 934	Nut	2
107	533 1040	Plug, pair	1
111	2,9x10 DIN 7981	Screw	1
112	202 8072	Handlebar support	1
113	203 1028	Slide frame	1
114	M6x20 DIN 912	Screw	2
115	693 1004	Band	1
116	512 1003	Seat clamp	1
117	173 1037	Upper frame bezel	1
118	533 122 83	Sleeve	1
119	513 1007	Locking lever T-info 12/00	1
120	533 238 87	Sleeve T-info 12/00	1
122	103 1024	Front support	1
-	103 1033	compl. (15, 18, 35, 96, 97, 123)	1
123	M6 DIN 934	Nut	2
124	403 1056	Fan	1
125	173 1035	Fan cover	1
128	533 1052	Plug, T-info 07/01	1
129	533 1042	Plug	1
130	533 1041	Plug	1
131	522 8009	Sleeve	1
132	533 1045	Sleeve	1
133	M8x60 DIN 933	Screw	1
134	17x24x1 DIN 988	Washer Tinfo 16/99	1
135	M4x25 DIN 7500-C	Screw	1
136	M5 DIN 934	Nut	2
137	M10 DIN 125	Washer	1
*	553 1004	Assembly kit (incl. *)	1
*	553 100 88	Multi purp. wrench	1
*	556 031 00	Allen key 5 mm	1
*	553 0013	Screw - Shaped	1
-	583 1017	Owner's manual	1
-	583 0006	Warranty booklet	1



TUNTURI®

THE MOTOR it's you.

TUNTURI OY LTD

P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com

5831017C

www.tunturi.com